



令和3年 8.9月 学校給食献立表

つるぎ町学校給食センター



日	曜	こんだてめい			ざいりょうめい					えいようか				
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	血や骨肉になるもの(赤) 1群 2群		体の調子を整えるもの(緑) 3群 4群		熱や力のもとになる(黄) 5群 6群		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)
30	月	わかめ ごはん	牛乳	じゃがいものそぼろ煮 切干大根の甘酢あえ 青りんごゼリー	とりひきにく さつまあげ	わかめ ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん	しょうが グリンピー ス たまねぎ きりぼ すだち しょうが きゅうり	こめ じゃがいも こんにやく さとう 青りんごゼリー	あぶら ごま	659 784	22.7 27.3	14.6 16.5	3.2 4.0
31	火	ごはん ふりかけ	牛乳	ぶた肉のしょうが焼き ごまあえ 野菜たっぷりみそ汁	ぶたにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな かぼちゃ ねぎ	たまねぎ しょうが キャベツ なす	こめ さとう	あぶら ごま	609 735	27.2 32.6	17.0 19.8	2.9 3.7
1	水	ごはん	牛乳	ますの塩こうじ焼き のりずあえ 押し麦汁	ます ツナ とりにくとうふ ちくわ	ぎゅうにゅう のり	こまつな にんじん ねぎ	もやし コーン だいこん ほししいたけ	こめ さとう おおむぎ		615 749	31.3 38.1	16.3 18.9	2.2 2.8
2	木	ごはん	牛乳	夏野菜のキーマカレー ひじきとコーンのサラダ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく かんそうだいち チキンハム	ぎゅうにゅう だっしふん にゅう ひじき	かぼちゃ にんじん ピーマン トマトかん	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	こめ	あぶら ごまドレッシング	674 814	23.7 28.6	23.5 27.5	2.2 2.8
3	金	コッペパン チョコペースト	牛乳	ポークビーンズ コールスローサラダ	ぶたにく ベーコン だいち チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	にんじん トマトかん トマトピュー レー	にんにく たまねぎ グリンピース コーン キャベツ きゅうり	コッペパン チョ コペースト あぶら ドレッシング さとう		634 767	26.8 32.4	26.8 31.7	2.4 2.8
6	月	ごはん 味つけのり	牛乳	とりとこんにやくのみそ煮 ちくさあえ	とりにく うずらたまご ミニがんも みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう のり	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう だいこん しょうが キャベツ もやし	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	639 776	26.5 31.8	21.6 26.1	2.3 2.9
7	火	ごはん	牛乳	さばのごまみそかけ おひたし さわにわん	さば みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ ごぼう だいこん ほししいたけ	こめ さとう こんにやく	ごま	596 711	26.9 31.5	20.0 23.0	2.3 2.9
8	水	麦ごはん	牛乳	ぶたキムチどん 半田そうめんのハリハリサラダ 型ぬきチーズ	ぶたにく チキンハム	ぎゅうにゅう チーズ	にら にんじん	はくさいキムチ はくさい もやし キャベツ きゅうり コーン	こめ おおむぎ さとう そうめん	ごまあぶら あぶら ドレッシング	654 777	29.0 34.1	24.0 27.8	3.2 3.7
9	木	ごはん	牛乳	手作りささみごまフライ ほうれんそうのおひたし とんじる ソース	ささみ あぶらあげ ぶたにくとうふ みそ	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん ねぎ	しめじ だいこん ごぼう	こめ こむぎこ パンこ こんにやく	ごま あぶら	672 799	38.6 42.5	19.3 22.5	2.8 3.4
10	金	食パン	牛乳	なすいりミートスパゲティ かぼちゃとさつまいものサ ラダ	ぎゅうひきにく ぶたひきにく かんそうだいち チキンハム	ぎゅうにゅう バルメザン チーズ	にんじん ピー マン トマト ピューレー かぼ ちゃ	にんにく たまねぎ なす エリンギ きゅうり	しょくパン スナゲッティ さつまいも	あぶら ハーフマヨ ネーズ	645 771	25.4 30.4	21.6 25.6	2.5 2.9
13	月	ごはん	牛乳	チャプチェ風炒め物 シュウマイ 冷凍みかん	ぎゅうにく シュウマイ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにくしょうが キャベツ たまねぎ たけのこしめじ みかん	こめ はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	694 853	23.6 28.5	23.5 28.5	1.8 2.4
14	火	ごはん	牛乳	マーボードウフ もやしのナムル	とうふ ぶたひきにく みそ チキンハム	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん ほうれんそう	にんにくしょうが たまねぎ たけの こ ほししいたけ えだまめ もやし	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	624 762	27.1 33.0	20.0 24.2	2.5 3.1
15	水	ごはん	牛乳	いわしの梅煮 とさあえ ごもくひじきに	かつおぶし とりにく あぶらあげ だいち	ぎゅうにゅう ひじき	こまつな にんじん	はくさい ごぼう グリンピース	こめ さとう じゃがいも こんにやく	あぶら	644 746	25.9 29.0	20.7 22.2	2.3 2.8
16	木	阿波ギューっ と混ぜごはん すだち	牛乳	あつやきたまご ふしめんのみそしる	ぎゅうにく あつやきたまご あぶらあげ ちくわ みそ	ちりめん わかめ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	しょうが すだち たまねぎ だいこん	こめ さとう ふしめん	ごま あぶら	626 752	27.0 32.4	22.2 25.9	3.5 4.6
17	金	こくとう ロール	牛乳	お好み焼き マヨ&ソース わかめスープ フルーツあんじん	ぶたにくいか たまご かつおぶし ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ あおのり わかめ	ねぎ にんじん	キャベツ たまねぎ パイン ももかん みかん	パン なかいか 天かす こむぎ こ じゃがいも あんにとらうふ	あぶら マヨネーズ	666 820	26.8 33.0	25.2 29.3	3.3 4.0
21	火	ごはん のりつくだに (すじ青のり入 り)	牛乳	さわらのすだちじょうゆかけ ごまあえ 月見汁 月見ゼリー	さわら あぶらあげ	ぎゅうにゅう のりつくだに	こまつな にんじん ねぎ	すだち キャベツ だいこん	こめ さとう しら たまだんご さ といも こんにやく ゼリー	ごま	632 750	25.8 29.8	14.9 16.6	2.4 2.9
22	水	ごはん	牛乳	他人井 天然わかめのすのもの	ぎゅうにく かまぼこ たまご	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり	こめ こんにやく さとう	あぶら ごま	609 739	25.3 30.4	19.7 23.3	2.2 2.9
24	金	コッペパン	牛乳	肉うどん れんこんとえだ豆のサラダ	かまぼこ あぶらあげ ぎゅうにく チキンハム	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	ほししいたけ たまねぎ れんこん えだまめ きゅうり コーン	コッペパン うどん さとう	ごまドレッシング	630 768	27.8 34.1	26.7 31.4	3.0 3.6
27	月	ごはん	牛乳	肉じゃが すだち酢あえ	ぎゅうにく さつまあげ	ぎゅうにゅう わかめ ちりめん	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ きゅうり すだち	こめ じゃがいも こんにやく さとう	あぶら ごま	609 738	22.2 26.7	16.5 19.1	2.1 2.8
28	火	麦ごはん ひじきのつくだ に	牛乳	あじのなんばんづけ さつまじる	あじ ぶたにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ひじきつくだ に	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ だいこん はくさい ごぼう	こめ おおむぎ でんぶん さとう さつまいも	あぶら	633 759	26.8 30.9	16.8 19.0	2.9 3.5
29	水	こきび入り ごはん	牛乳	あわおどりのてりやき ゆかりあえ 二郎たま汁	とりにく やきぶた とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にら にんじん	にんにくキャベツ きゅうり たまねぎ	こめ きび さとう でんぶん		611 748	27.0 33.2	21.4 25.8	2.0 2.6
30	木	ごはん	牛乳	八宝菜 変わり大学いも	ぶたにくいか うずらたまご	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ピーマン	はくさい たけのこ たまねぎ きくらげ ほししいたけ しょうが	こめ でんぶん さつまいも さとう みずあめ	あぶら ごま	673 824	25.4 30.5	19.1 22.6	1.9 2.5

2学期が始まりました。生活リズムをととのえ、勉強や運動をがんばりましょう！
今月は新メニューも登場します。おすすめは「半田そうめんのハリハリサラダ」です。

◇材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。

◇栄養価は、上段・・・小学校4年 下段・・・中学校 の値です。

今月の地産地消 米・じゃがいも・たまねぎ・しょうが・かぼちゃ・なす・ピーマン・すだち

国の補助事業で、「すじ青のり入りのりつくだに」と「天然わかめ」を提供します。