

8・9月献立予定表



令和5年度 高南学校給食共同調理場

【朝日みどり小学校】

栄養価は中学年の量です。

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
8/29	火	夏野菜カレー	豚肉	玉ねぎ にんじん ピーマン なす 枝豆 トマト かぼちゃ	米 油 ジャガイモ	640
		牛乳	牛乳			19.2
		わかめときゅうりのサラダ	わかめ	にんじん キャベツ きゅうり	ごま 砂糖 ごま油	16.3
		カクテルフルーツ		みかん パイン 黄桃 りんご	カクテルゼリー	1.9
30	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	654
		鶏肉の塩から揚げ	鶏肉		ごま油 ごま油 砂糖	27.3
		さきいかサラダ	大豆 さきいか	キャベツ きゅうり コーン	アーモンド 油 砂糖	24.1
		もずくのみそ汁	豆腐 もずく	大根 ねぎ	ジャガイモ	2.1
31	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	644
		ハンバーグデミグラスソース	鶏豚挽肉	玉ねぎ	オリーブオイル	23.0
		ブロッコリーサラダ		ブロッコリー コーン キャベツ	油 砂糖	18.5
		チンゲンサイのスープ	豚肉 豆腐	にんじん 大根 えのきたけ チンゲンサイ	油	1.9
9/1	金	しょうゆラーメン	豚肉 なた	にんじん キャベツ メンマ ねぎ	中華麺 油	643
		牛乳	牛乳			24.8
		のり酢和え	のり ツナ	ほうれんそう きゅうり もやし		14.7
		枝豆		枝豆		2.4
4	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	611
		さばのごまみそ焼き	さば		ごま 砂糖	28.2
		ゴーヤサラダ	ツナ	ゴーヤ もやし にんじん	油 砂糖	22.0
		夏のっぺ	鶏肉 豆腐	夕顔 にんじん しいたけ きぬさや こんにゃく	ジャガイモ	1.6
5	火	マーボーなす丼 牛乳	豚挽肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ なす ピーマン	米 油 ごま油 砂糖	674
		くきわかめのサラダ	くきわかめ	もやし きゅうり	青じそドレッシング	20.5
		モロヘイヤのすまし汁	豆腐	モロヘイヤ えのきたけ たけのこ 大根		15.3
		冷凍みかん		みかん		2.4
6	水	米粉アップルパン 牛乳	牛乳	りんご	米粉パン	658
		ミートオムレツ	卵 豚挽肉			24.9
		コーンサラダ		コーン キャベツ きゅうり	砂糖 油	21.3
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	セロリー にんじん 玉ねぎ トマト	オリーブオイル マカロニ ジャガイモ	2.4
7	木	全校遠足				
8	金	全校遠足 予備日				
11	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	645
		揚げ出し豆腐のそぼろあん	豆腐 鶏挽肉		油 砂糖	24.8
		ごま和え		もやし キャベツ にんじん いんげん	ごま 砂糖	22.7
		ジャガイモのみそ汁	油揚げ	えのきたけ ねぎ	ジャガイモ	1.8
12	火	親子丼 牛乳	鶏肉 なた 卵 牛乳	しいたけ にんじん 玉ねぎ グリーンピース	米 油 砂糖	623
		はりはり漬け	大豆 こんぶ	切干大根 にんじん きゅうり	ごま ごま油 砂糖	26.1
		すまし汁	豆腐 わかめ	えのきたけ ねぎ	ふ	18.4
		ぶどう		ぶどう		2.1
13	水	わかめごはん 牛乳	わかめ 牛乳		米	621
		ししゃもの抹茶揚げ	ししゃも		油	27.9
		なめたけ和え		キャベツ もやし にんじん なめたけ		21.0
		厚揚げのみそ汁	豚肉 厚揚げ	玉ねぎ しめじ ねぎ	油 ジャガイモ	2.2



日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
						脂質 (g)
						塩分 (g)
14	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	589
		オクラ納豆	納豆 かつお節	たくあん オクラ		22.7
		なすのしょうゆこうじ炒め	ベーコン	なす パプリカ しめじ	油	16.2
		キムチ肉じゃが	豚肉	にんじん 玉ねぎ しらたき キムチ いんげん	じゃがいも 油 砂糖	1.7
15	金	米粉麺 五目汁	豚肉 油揚げ かまぼこ	にんじん 大根 しいたけ ねぎ	米粉麺 油	676
		牛乳	牛乳			26.9
		野菜かき揚げ	大豆	玉ねぎ コーン にんじん 小松菜 ごぼう	さつまいも 油	24.1
		いそ香和え	のり	もやし 小松菜 にんじん		2.1
19	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	625
		なすの手作りシューマイ	豚挽肉	なす にんじん 玉ねぎ しいたけ	砂糖 ごま油 しゅうまいの皮	25.8
		チャプチェ	豚肉	にんじん たけのこ 小松菜	油 春雨 ごま油 砂糖	20.2
		もずくのスープ	もずく 豆腐 卵	大根 えのきたけ ねぎ		2.1
20	水	セルフハンバーガー (ハンバーグ・チーズ)	鶏豚挽肉 チーズ		パン	650
		ジョア (ストロベリー)	ジョア			28.1
		ひじきのマリネ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	油 砂糖	22.5
		コーンチャウダー	ベーコン 牛乳	玉ねぎ にんじん コーン しめじ	バター じゃがいも	2.9
21	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	637
		阿賀北ポークのごまみそだれがけ	阿賀北ポーク	にんにく	砂糖 ごま	26.9
		おかか和え	かつお節	もやし にんじん きゅうり	ごま	21.9
		うすくず汁	鶏肉 豆腐 わかめ	しらたき にんじん しいたけ	油 じゃがいも	2.0
22	金	ポークカレー	豚肉	玉ねぎ にんじん	米 油 じゃがいも	684
		牛乳	牛乳			18.6
		海そうサラダ	わかめ	キャベツ きゅうり	青じそドレッシング	15.6
		梨		梨		2.3
25	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	631
		白身魚の薬味ソース	メルルーサ	ねぎ	油 砂糖 ごま油	25.5
		くきわかめのヒリ辛炒め	くきわかめ	玉ねぎ にんじん こんにゃく	ごま油 ごま	19.9
		かぼちゃのほうとう汁	鶏肉 油揚げ	にんじん 大根 ごぼう 白菜 かぼちゃ	油 ほうとう	2.2
26	火	キムチごはん	豚肉	たけのこ キムチ ねぎ	米 ごま油	603
		牛乳	牛乳			19.7
		中華サラダ	ハム	もやし きゅうり	ごま油 砂糖	16.6
		白菜と春雨のスープ	鶏肉 豆腐	えのきたけ しいたけ 白菜	油 春雨	1.7
27	水	ごはん のりのつくだ煮 牛乳	のり 牛乳		砂糖 米	600
		厚焼きたまご	卵			25.1
		筑前煮	鶏肉 大豆	ごぼう たけのこ こんにゃく しいたけ にんじん	ごま油 砂糖	18.8
		豚汁	豚肉 豆腐	大根 にんじん ねぎ	油 じゃがいも	2.5
28	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	625
		チキンみそかつ	鶏肉		パン粉 油	26.7
		春雨サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	春雨 油 砂糖	19.5
		わかめスープ	わかめ 豆腐	大根 えのきたけ たけのこ ねぎ	ごま	2.3
29	金	大麦麺 カレー汁	豚肉 油揚げ なんと	大根 にんじん 玉ねぎ ねぎ	大麦麺 油	644
		牛乳	牛乳			24.3
		れんこんサラダ		れんこん 小松菜 キャベツ にんじん	油 砂糖	16.9
		お月見ゼリー			ゼリー	2.2