



8・9月献立予定表

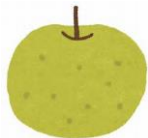


日 曜	主食	牛乳	おかず	材料			エネルギー たんぱく質	
				主に体の組織をつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子を整える		
29 火	くるくるロールパン		ジュリアンスープ ポテトサラダ	ウィンナー チーズ 牛乳 チキンハム	食パン ジャがいも	たまねぎ にんじん キャベツ コーン きゅうり	707 27.7	
30 水	麦ごはん		チキンカレー 海藻あえ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉	米 麦 ジャがいも 油 すりごま	にんじん たまねぎ なす トマト えだまめ しょうが にんにく りんご 海藻 きゅうり ぶどうゼリー	796 21.2	
31 木	麦ごはん		世界の味めぐり 日本 和食献立					
			かぼちゃのみそ汁 さばの南部焼き ごま酢あえ	牛乳 あげ 豆腐 かたくちいわし さば	米 麦 砂糖 ごま 黒ごま すりごま	えのきたけ だいこん わかめ ねぎ もやし きゅうり にんじん かぼちゃ	753 31.0	
1 金	麦ごはん		わかめスープ 酢鶏	牛乳 豆腐 鶏肉	米 麦 油 ごま でんぶん 砂糖 じゃがいも	わかめ にんじん たまねぎ えのきたけ チンゲンサイ しょうが ピーマン たけのこ しいたけ	766 25.5	
4 月	麦ごはん		けんちん汁 ししゃもフライ おかか和え	牛乳 豆腐 かつお節 ししゃもフライ	米 麦 こんにやく ジャがいも 油 砂糖	しいたけ にんじん だいこん ごぼう ねぎ もやし きゅうり キャベツ	767 27.1	
5 火	ソフトフランス		世界の味めぐり イタリア・フランス (ソフトフランスパン・スパゲッティミートソース)					
			スパゲティミートソース パインサラダ	牛乳 牛肉 豚肉 蒸し挽き割り大豆	ソフトフランス スパゲッティ 油	にんじん たまねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく パインアップル キャベツ きゅうり	794 31.2	
6 水	麦ごはん		うずらたまごのすまし汁 魚の香味焼き ごまマヨネーズサラダ	牛乳 かまぼこ うずら卵 ツナ あじ	米 麦 ジャがいも すりごま ノンエッグマヨネーズ	にんじん たまねぎ わかめ ねぎ だいこん こんぶ しょうが キャベツ きゅうり	778 33.4	
7 木	セルフビビンバ		世界の味めぐり 韓国 (セルフビビンバ)					
			春雨スープ ビビンバ具 一食いりこ	牛乳 えび 牛肉 一食いりこ	米 麦 はるさめ 油 砂糖 ごま ごま油	たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ きくらげ ぜんまい もやし にんにく ほうれん草	724 28.5	
8 金	セルフおにぎり		豚汁 さんましょうが煮 野菜の甘酢和え	牛乳 豚肉 豆腐 かたくちいわし さんましょうが煮	米 麦 さといも こんにやく 砂糖	のり しそこんぶ にんじん ねぎ ごぼう だいこん しょうが キャベツ きゅうり	750 30.8	
11 月	麦ごはん		豆腐汁 魚のかば焼き 切干大根の中華和え	牛乳 豆腐 あげ ホキ	米 麦 でんぶん 油 砂糖 ごま すりごま ごま油	しめじ にんじん ねぎ わかめ こんぶ しょうが きゅうり きりぼしだいこん キャベツ	753 30.2	
12 火	セルフクリームサンド		世界の味めぐり アメリカ (ポークビーンズ)					
			ポークビーンズ れんこんチップ フルーツのクリーム和え	牛乳 大豆 豚肉 クリーム	食パン ジャがいも 砂糖 油	たまねぎ にんじん グリンピース れんこん にんにく みかん パインアップル 桃 パナナ	839 28.4	
13 水	麦ごはん		肉じゃが 茎ワカメの金平 なし	牛乳 豚肉 厚揚げ 大豆 さつま揚げ	米 麦 こんにやく ジャがいも 油 砂糖 黒砂糖 ごま	たまねぎ にんじん いんげん しいたけ わかめ れんこん なし	794 26.6	
14 木	陸上記録会 (お弁当の準備をお願いします)							
15 金	陸上記録会予備日 (お弁当の準備をお願いします)							
19 火	コッペパン		汁ビーフン レバーのケチャップ煮 ヨーグルト	牛乳 ベーコン えび 鶏レバー ヨーグルト	コッペパン 砂糖 ビーフン 油 じゃがいも ピーナッツ	コーン きくらげ にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	826 34.8	
20 水	麦ごはん		白玉粉入り団子汁 さばごまみそ煮 昆布和え	牛乳 鶏肉 あげ かたくちいわし さばごまみそ	米 麦 白玉粉 小麦粉 すりごま	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり こんぶ	858 28.6	
21 木	パエリア		世界の味めぐり スペイン (パエリア)					
			野菜スープ タンドリーチキン 一食アーモンド	ウィンナー えび あさり 牛乳 鶏肉 ヨーグルト	米 マーガリン オリーブ油 じゃがいも アーモンド	たまねぎ マッシュルーム しめじ いんげん にんにく にんじん キャベツ コーン	829 32.0	
22 金	麦ごはん		厚揚げそぼろ煮 かみんこサラダ ブルー	牛乳 厚揚げ 鶏肉 いか 大豆	米 麦 こんにやく 油 でんぶん ごま	にんじん たまねぎ いんげん しいたけ ごぼう きゅうり きくらげ ブルー	792 29.0	
25 月	キムタクごはん		もずくスープ 揚げだし豆腐の野菜あんかけ	豚肉 牛乳 かまぼこ かつおぶし 揚げ出し豆腐	米 麦 ごま ごま油 油 でんぶん	白菜キムチ つぼ漬 もずく にんじん しめじ たまねぎ チンゲンサイ しいたけ きぬさや	723 26.1	
26 火	ナン		世界の味めぐり インド (ナン・ドライカレー)					
			キャベツのスープ ドライカレー チーズ	牛乳 ベーコン 牛肉 豚肉 枝豆 蒸し挽き割り大豆 チーズ	ナン ジャがいも	にんじん たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	736 31.5	
27 水	写生大会 (お弁当の準備をお願いします)							
28 木	栗ごはん		里芋のみそ汁 いわしのカリカリフライ キャベツのピーナツ和え	牛乳 あげ かたくちいわし いわしのカリカリフライ	米 栗 さといも 油 ピーナッツ 砂糖	だいこん にんじん ごぼう ねぎ キャベツ もやし	821 25.1	
29 金	麦ごはん		世界の味めぐり 中国 (マーボー豆腐・ぎょうざ)					
			麻婆豆腐 ぎょうざ もやしのナムル	牛乳 豚肉 蒸し挽き割り大豆 豆腐 ギョーザ	米 麦 油 砂糖 でんぶん すりごま ごま油	にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ しいたけ しょうが もやし にんにく	890 34.9	

献立のポイント

今月は世界の味めぐりという事で各国の料理を献立に取り入れました。
13日(水) 玉東町から果物の「なし」をいただきます。
20日(水) 玉東町だご汁の日です。白玉粉をいれた団子汁を作ります。

8・9月の旬の美味しい食べ物



なし



さつまいも



さんま



さといも

給食が始まります! 当番さん準備はいいですか?

給食当番の身支度チェック

- ①髪の毛は全部帽子に入れましょう
- ②マスクはきちんとつけましょう
- ③つめは短く切っておきましょう
- ④手は石けんできれいに洗いましょう
- ⑤清潔な白衣を身につけましょう

