令和4年

8･9月　学校給食献立の予定食材表

大田市学校給食センター

食材等の都合により、献立の変更をする場合があります。

日（曜日）	行事	献立名　○主食 ☆主菜（主なおかず） □副菜・□汁もの（その他のおかず） ♪果物やデザート	使用食品 からだを作る食べ物 1群	2群	からだの調子を整える食べ物 3群	4群	エネルギーになる食べ物 5群	6群	ご家庭で補いたい食品
			太字・アンダーラインは、今月使われる地元食材です［予定］						
8月24日（水）		○ごはん ☆つくねのお好みソースかけ □のりごま和え □豆乳みそ汁	とりにく ぶたにく **とうにゅう** **みそ**	ぎゅうにゅう のり	こまつな　オクラ あかピーマン かぼちゃ にんじん	キャベツ **たまねぎ** もやし しょうが	**こめ**　むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	淡色野菜　果物
25日（木）		豚にら丼 （○ごはん　☆豚にら丼の具） □小松菜のナムル □モロヘイヤのスープ	ぶたにく ツナ　**とうふ** かまぼこ	ぎゅうにゅう	あかピーマン　モロヘイヤ きピーマン にら　こまつな にんじん	**にんにく**　**たまねぎ** しょうが　こんにゃく もやし　だいこん ほししいたけ　とうもろこし	**こめ**　むぎ さとう	あぶら ごまあぶら ごま	いも類　果物
26日（金）		○ごはん ☆ほたてのチーズ焼き □豚しゃぶおひたし □なすのみそ汁	ほたて　**みそ** ぶたにく かつおぶし **あぶらあげ**	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ　ねぎ ほうれんそう あかピーマン にんじん	たまねぎ　**なす** キャベツ　**たまねぎ** きゅうり　しめじ もやし	**こめ**　むぎ パンこ さとう	マヨネーズ	卵　種実類
29日（月）		○ごはん ☆夏野菜のマーボー【NEW】 □ごまマヨネーズサラダ □レタスとトマトのスープ	ぎゅうにく　ハム ぶたにく あつあげ みそ　かまぼこ	ぎゅうにゅう	きピーマン オクラ　トマト こまつな にんじん	**にんにく**　キャベツ しょうが　きゅうり **なす**　レタス　**たまねぎ** ズッキーニ　きくらげ	**こめ**　むぎ かたくりこ さとう	ごまあぶら ごま マヨネーズ	海藻　果物
30日（火）		○ごはん ☆豚肉のにんにく醤油焼き □オクラのアーモンド和え □かぼちゃのみそ汁	ぶたにく **あぶらあげ** **みそ**	ぎゅうにゅう	オクラ にんじん かぼちゃ ねぎ	**にんにく**　とうもろこし えのきたけ　**たまねぎ** キャベツ きゅうり	**こめ**　むぎ	あぶら アーモンド	魚　乳製品
31日（水）		○野菜たっぷりラーメン ☆煮たまご □切干大根の梅ドレッシングサラダ【NEW】	ぶたにく たまご とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ ほうれんそう あかピーマン	**にんにく**　うめ　キャベツ しょうが　とうもろこし たまねぎ　**きりぼしだいこん** ほししいたけ　きゅうり	ちゅうかめん はちみつ	ごまあぶら あぶら ごま	大豆製品　小魚
9月1日（木）		○パン　黒豆きなこクリーム（小6は揚げパン） ☆ささみチーズフライ □寒天サラダ □ミネストローネ	とりにく かまぼこ ベーコン （きなこ）	ぎゅうにゅう チーズ かんてん	にんじん こまつな トマト	キャベツ　ズッキーニ きゅうり **にんにく** **たまねぎ**	パン　パンこ マカロニ　じゃがいも さとう　こむぎこ くろまめきなこクリーム	あぶら	果物　淡色野菜
2日（金）		○ごはん ☆あじの南蛮漬け □枝豆入りおひたし □豆腐のみそ汁　♪大田のうまい！シャインマスカット	**あじ** かつおぶし **とうふ** **みそ**	ぎゅうにゅう のり わかめ	あかピーマン ほうれんそう にんじん ねぎ	**たまねぎ**　だいこん えだまめ　えのきたけ キャベツ　**シャインマスカット** もやし	**こめ**　むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら	卵　種実類
5日（月）		夏野菜チキンカレーライス （○ごはん　□夏野菜チキンカレースープ） ☆厚揚げの梅ソース □ねばねばサラダ	とりにく あつあげ	ぎゅうにゅう めかぶ	かぼちゃ オクラ にんじん	**にんにく**　ズッキーニ しょうが　りんご **たまねぎ**　うめ **なす**　きゅうり　キャベツ	**こめ**　むぎ こむぎこ　さとう かたくりこ はるさめ	あぶら	魚　きのこ
6日（火）		○ごはん ☆しいらのうま味揚げ □ごまみそ和え □ゆばのすまし汁	**しいら**　**とうふ** かまぼこ みそ ゆば	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ねぎ	キャベツ もやし **たまねぎ** えのきたけ	**こめ**　むぎ こむぎこ かたくりこ さとう	あぶら ごま	乳製品　淡色野菜
7日（水）		○和風おろしスパゲッティ ☆竹輪のガーリック揚げ □海藻サラダ	ベーコン ちくわ とりにく	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん こまつな あかピーマン	**たまねぎ**　きゅうり なめたけ　レモン だいこん　**にんにく** キャベツ	スパゲッティ こむぎこ さとう	オリーブあぶら あぶら ごま	魚　大豆製品
8日（木）		○パン ☆サイコロポークステーキ □えごまと玄米のサラダ【NEW】 □あさりのクリームスープ	ぶたにく ハム あさり	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん ほうれんそう	**にんにく** キャベツ **たまねぎ** とうもろこし	パン　さとう かたくりこ げんまい **じゃがいも**	あぶら **えごま**	大豆製品　淡色野菜
9日（金）	お月見献立	○ごはん ☆さばの塩焼き □かつのり和え □里いもととろろ昆布のみそ汁　♪お月見だんご	**さば**　**みそ** ツナ かつおぶし かまぼこ	ぎゅうにゅう のり こんぶ	ほうれんそう ねぎ	キャベツ もやし しめじ	**こめ**　むぎ さといも だんご さとう	あぶら	淡色野菜　緑黄色野菜
12日（月）		○キムチチャーハン ☆照り焼きハンバーグ □こんにゃくサラダ □卵スープ	ぶたにく かまぼこ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん **チンゲンサイ**	**にんにく**　もやし　こんにゃく しょうが　とうもろこし はくさいキムチ　きゅうり ごぼう　えのきたけ　**たまねぎ**	**こめ**　むぎ かたくりこ さとう パンこ	ごまあぶら ごま あぶら	乳製品　緑黄色野菜
13日（火）		○ごはん ☆かれいのにんにくだれ □そうめんかぼちゃのめんつゆ和え □なめこのみそ汁	かれい とりにく **とうふ** **みそ**	ぎゅうにゅう のり	きピーマン にんじん ねぎ	**にんにく**　きゅうり だいこん　**たまねぎ** なめこ そうめんかぼちゃ	**こめ**　むぎ こめこ かたくりこ さとう	あぶら	緑黄色野菜　根菜
14日（水）		○ごまみそうどん ☆納豆かき揚げ □甘酢和え	ぎゅうにく　なっとう ぶたにく　かまぼこ **とうにゅう** **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ チンゲンサイ ピーマン こまつな	もやし　ごぼう **たまねぎ**　**にんにく** キャベツ しめじ	うどん さとう さつまいも こむぎこ	ごま あぶら	魚　種実類
15日（木）	かめカメ献立	○パン ☆ポークビーンズ □いかのレモングリル【NEW】 □カラフルチーズサラダ　♪冷えひえみかん	ぶたにく **だいず** いか かまぼこ	ぎゅうにゅう ひじき チーズ	にんじん あかピーマン	**にんにく**　**たまねぎ** レモン　きゅうり とうもろこし　キャベツ みかん	パン　さとう **じゃがいも** しろいんげんまめ かたくりこ	オリーブあぶら あぶら ごま	緑黄色野菜　きのこ
16日（金）	食育の日献立	○ごはん ☆揚げ豆腐の野菜あんかけ □さつま揚げのごま和え □具だくさんみそ汁	とうふ **さつまあげ** とりにく **みそ**	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ほうれんそう ねぎ	**たまねぎ**　きゅうり　ほししいたけ えのきたけ　こんにゃく しょうが　ごぼう キャベツ　もやし	**こめ**　むぎ かたくりこ さとう　こめこ さといも　こむぎこ	あぶら ごま	卵　緑黄色野菜
20日（火）		○ごはん ☆タンドリーさば【NEW】 □小松菜のサラダ □とうがんと肉団子のスープ	**さば** かまぼこ とりにく レバー	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな あかピーマン にんじん チンゲンサイ	**にんにく**　とうがん しょうが　**たまねぎ** レモン　ほししいたけ キャベツ	**こめ**　むぎ さとう パンこ	あぶら ごまあぶら ごま	小魚　いも類
21日（水）		○ごはん ☆かつおのオイみそからめ【NEW】 □磯香和え □もずくのすまし汁	かつお **みそ** かまぼこ **とうふ**	ぎゅうにゅう のり もずく	ほうれんそう こまつな にんじん ねぎ	しょうが キャベツ **たまねぎ** ほししいたけ	**こめ**　むぎ かたくりこ さとう	あぶら	淡色野菜　根菜
22日（木）		○ピタパン ☆ミートソース □ツナサラダ □かぼちゃのポタージュ	ぎゅうにく ぶたにく ツナ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん　パセリ ほうれんそう あかピーマン かぼちゃ	**にんにく** **たまねぎ** キャベツ とうもろこし	ピタパン ひよこまめ こむぎこ さとう	あぶら	種実類　淡色野菜
26日（月）		○ごはん ☆鮭の塩こうじ焼き □五目きんぴら □いももちのみそ汁	さけ ぶたにく **みそ**	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや こまつな	ごぼう　だいこん こんにゃく　しめじ れんこん **たまねぎ**	**こめ**　むぎ さとう じゃがいも こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま	小魚　果物
27日（火）	調理員さんイチオシ献立	○ごはん ☆鶏肉とかぼちゃのオレンジソース □塩昆布和え □おつゆ麸のすまし汁	とりにく かまぼこ	ぎゅうにゅう こんぶ わかめ	**かぼちゃ** こまつな にんじん ねぎ	みかん　えのきたけ オレンジ　キャベツ きゅうり **たまねぎ**	**こめ**　むぎ こむぎこ　ふ かたくりこ さとう	ごま あぶら	魚　根菜
28日（水）		○みそバターラーメン ☆蒸し焼売 □シャキシャキポテトの中華サラダ	ぶたにく **みそ** ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう あかピーマン ねぎ	**にんにく**　きゅうり **たまねぎ**　しょうが もやし　きくらげ とうもろこし	ちゅうかめん **じゃがいも** さとう　かたくりこ こむぎこ	バター ごまあぶら	乳製品　きのこ
29日（木）		○パン ☆えびと大豆のチリソース ☆ごまじゃこサラダ □コンソメスープ	えび **だいず** ベーコン	ぎゅうにゅう わかめ ちりめんじゃこ	こまつな あかピーマン にんじん チンゲンサイ	**にんにく**　**たまねぎ** しょうが　しめじ キャベツ きゅうり	パン　**じゃがいも** かたくりこ こむぎこ さとう	あぶら ごま	肉　淡色野菜
30日（金）		ハヤシライス （○ごはん　□ハヤシライスのスープ） ☆オムレツのジンジャーソースかけ □青じそドレッシングサラダ	ぎゅうにく たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん こまつな きピーマン	**にんにく**　しょうが **たまねぎ**　キャベツ えだまめ　きゅうり えりんぎ	**こめ**　むぎ　こむぎこ　かたくりこ さとう はちみつ	あぶら	魚　海藻

元気に１日をすごすためには、早起き、早寝の習慣を身につけて、朝ごはんをしっかりととることが大切です。

牛乳は毎日つきます。

学校給食は、みなさんの給食費でまかなっています。
毎月の納付をお願いいたします。

【今月の平均栄養価】

	幼稚園	小学校	中学校
エネルギー	524 kcal	650 kcal	801kcal
たんぱく質	23.2 g	28.2g	34.1 g