

令和3年8・9月 学校給食予定献立表



| 日<br>(曜)        | 献立名  | 主な食品とその働き   |  |  | 調味料  | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |
|-----------------|--|---|--|--|--|---------------------------------|
|                 |  | (黄) おもにエネルギーのもとになる  | (赤) おもに体をつくるもとになる                      | (緑) おもに体の調子を整えるもとになる   |  |                                 |
| 8/<br>27<br>(金) | もずく丼   | 白飯  | こめ                                     |  |  | 635<br>25.9                     |
|                 | 具  | あぶら さんおんとう でんぷん ごまあぶら                                       | もずく ぶたにく                               | たまねぎ にんじん しょうが コーン   | さけ しょうゆ みりん しお   |                                 |
|                 | ぎょうざスープ<br>(水餃子)<br>(ベーコン)                     | すいぎょうざ でんぷん<br>(とんし ごまあぶら さとう<br>こめこ こむぎこ ラード あぶら)<br>(さとう) | ベーコン ほたて<br>(ぶたにく ゼラチン だいすこ)<br>(ぶたにく) | だいにん たもぎだけ ながねぎ もやし チンゲンサイ<br>(キャベツ ながねぎ しょうが にんにく)            | チキンスープ しょうゆ しお こしょう<br>(しょうゆ しお こしょう あおとうがらし ローリエ)<br>(しお)   |                                 |
|                 | 牛乳   |   | ぎゅうにゅう                                 |  |  |                                 |
| 30<br>(月)       | ライスボール   | こめこ こむぎこ マーガリン<br>さとう しろうざらとう                               | こむぎたんぱく だっしふんにゅう                       |  | しお   | 655<br>28.1                     |
|                 | 海鮮塩焼きそば<br>(中華めん)                              | ちゅうかめん ごまあぶら<br>(こむぎこ あぶら)                                  | ぶたにく えび いか<br>(こむぎたんぱく)                | キャベツ にんじん たまねぎ にんにく しょうが                                       | さけ しお こしょう しおこうじ チキンスープ  |                                 |
|                 | 中華おこげのスープ<br>(おこげ)<br>(肉団子)                    | おこげ ごまあぶら でんぷん<br>(もちこめ あぶら)<br>(とんし さとう あぶら)               | にくだんご<br>(とりにく ぶたにく だいたんぱく)            | しょうが もやし にんじん たけのこ きくらげ<br>(たまねぎ しょうが にんにく)                    | チキンスープ しょうゆ テンメンジャン さけ しお<br>(しお)<br>(しお こうしんりょう)  |                                 |
|                 | 牛乳   |   | ぎゅうにゅう                                 |  |  |                                 |
| 31<br>(火)       | 卵丼   | 白飯  | こめ                                     |  |  | 612<br>20.7                     |
|                 | 具  | さんおんとう でんぷん   | たまご とりにく                               | にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ  | しょうゆ みりん しお だし   |                                 |
|                 | あさりのみそ汁  | じゃがいも   | あさり わかめ みそ                             | たまねぎ ながねぎ  | だし   |                                 |
|                 | フルーツミックス<br>(ぶどうゼリー)                           | ぶどうゼリー<br>(さとう)   |  | あかん(曲) バイン(曲) ようなし(曲) ナタデココ<br>(ぶどうかじゅう)                       |  |                                 |
| 牛乳              |  | ぎゅうにゅう  |  |  |  |                                 |
| 9/1<br>(水)      | ボークカレー   | 白飯  | こめ                                     |  |  | 616<br>19.7                     |
|                 | カレー  | じゃがいも あぶら バター こむぎこ  | ぶたにく だっしふんにゅう                          | にんじん たまねぎ にんにく しょうが<br>アップルソース ホールトマト                          | カレーこ ボーク&チキンスープ<br>しお ウスターソース しょうゆ<br>ローリエこ クロブこ   |                                 |
|                 | 海藻サラダ  | ごまあぶら さんおんとう  | かいそうミックス                               | きゅうり キャベツ ホールコーン   | しょうゆ す   |                                 |
|                 | 牛乳   |   | ぎゅうにゅう                                 |  |  |                                 |
| 2<br>(木)        | 白飯   | こめ  |  |  |  | 593<br>21.6                     |
|                 | じゃがいもの肉みそソース                                   | じゃがいも あぶら さんおんとう  | ぶたにく みそ                                | たまねぎ にんじん ほししいたけ   | さけ しょうゆ みりん だし   |                                 |
|                 | 磯香和え   |   | のり                                     | こまつな もやし   | しょうゆ   |                                 |
|                 | 牛乳   |   | ぎゅうにゅう                                 |  |  |                                 |
| 3<br>(金)        | はちみつパン   | こむぎこ はちみつ ショートニング さとう                                       | だっしふんにゅう こむぎたんぱく                       |  | しお   | 664<br>21.6                     |
|                 | 鶏肉のレモンソースかけ                                    | でんぷん あぶら さんおんとう   | とりにく                                   | レモンかじゅう  | しょうゆ   |                                 |
|                 | ラタトゥーユ   | オリーブオイル   | ぶたにく                                   | たまねぎ にんにく かぼちゃ しめじ なす<br>ピーマン マッシュルーム スズキニ パプリカ<br>ホールトマト にんじん | しお チキンスープ ローリエ<br>こしょう しろうワイン  |                                 |
|                 | ブルーヨーグルト                                       | さとう れんにゅう   | だっしふんにゅう                               | かんてん ブルーンかじゅう  |  |                                 |
| 牛乳              |  | ぎゅうにゅう  |  |  |  |                                 |
| 6<br>(月)        | 白飯   | こめ  |  |  |  | 602<br>21.6                     |
|                 | じゃがマーボー  | じゃがいも さんおんとう あぶらごまあぶら でんぷん                                  | ぶたにく みそ                                | しょうが にんにく ながねぎ にんじん<br>たけのこ ほししいたけ たまねぎ                        | チキンスープ さけ しょうゆ<br>トウバンジャン テンメンジャン  |                                 |
|                 | うま塩キャベツ  | ごまあぶら ごま  | のり                                     | キャベツ きゅうり にんじん にんにく  | しお こんぶちや こしょう  |                                 |
|                 | 牛乳   |   | ぎゅうにゅう                                 |  |  |                                 |
| 7<br>(火)        | フォカッチャ   | こむぎこ さとう ショートニング あぶら  |  |  | しお   | 607<br>29                       |
|                 | スラッピージョー<br>(デミグラスソース)                         | あぶら<br>(こむぎこ あぶら さとう でんぷん)                                  | ぶたにく ひよこまめ<br>(ひつじにく)                  | にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>(トマトペースト たまねぎ にんじんピューレー)             | ケチャップ デミグラスソース<br>チリパウダー ナツメグ しお<br>こしょう ちゅうのうソース<br>あかワイン ボーク&チキンスープ<br>(チキンエキス やさいエキス<br>あかワイン しお こうしんりょう) |                                 |
|                 | じゃがいものクリーム煮<br>(ベーコン)                          | じゃがいも あぶら こめこ バター<br>(さとう)                                  | とりにく ベーコン きゅうにゅう チーズ                   | たまねぎ にんじん しめじ コーン  | チキンスープ しお こしょう<br>(しお)   |                                 |
|                 | 牛乳   |   | ぎゅうにゅう                                 |  |  |                                 |
| 8<br>(水)        | ビビンバご飯   | こめ あぶら さんおんとう   | ぶたにく                                   | にんじん にんにく もやし だいにん しらたき こまつな                                   | さけ しょうゆ しお トウバンジャン   | 605<br>24.4                     |
|                 | きびなごのかりかり揚げ                                    | あぶら さとう じゃがいも でんぷん けんまいこ                                    | きびなご                                   |  | しお   |                                 |
|                 | トックスープ   | トック あぶら   | とりにく                                   | チンゲンサイ たまねぎ にんじん ねぎ  | しお こしょう しょうゆ チキンスープ  |                                 |
|                 | キャンディチーズ                                       |   | チーズ                                    |  |  |                                 |
| 牛乳              |  | ぎゅうにゅう  |  |  |  |                                 |
| 9<br>(木)        | <b>9月9日は重陽(ちやうよう)の節句です。菊の花びらを使った菊花和えを作ります。</b> |   |  |  |  |                                 |
|                 | 白飯   | こめ  |  |  |  | 592<br>24.5                     |
|                 | すき焼き風煮   | あぶら さんおんとう  | ぶたにく とうふ                               | たまねぎ にんじん しらたき しょうが ながねぎ                                       | みりん さけ しょうゆ  |                                 |
|                 | 菊花和え   |   |  | こまつな もやし きく  | しょうゆ   |                                 |
| 牛乳              |  | ぎゅうにゅう  |  |  |  |                                 |

| 日<br>(曜)   | 献立名  | 主な食品とその働き           |                                   |                      | 調味料   | エネルギー<br>(kcal)<br>たんぱく質<br>(g) |  |
|--|--|---------------------|-----------------------------------|----------------------|---|---------------------------------|--|
|  |  | (黄) おもにエネルギーのもとになる  | (赤) おもに体をつくるもとになる                 | (緑) おもに体の調子を整えるもとになる |   |                                 |  |
| 10<br>(金)  | 夏野菜のみせれうどん   | うどん                 | こむぎこ                              |                      |   | 642<br>22.9                     |  |
|  |  | 汁                   | でんぷん さんおんとう                       | とりにく あぶらあげ           | なす たまねぎ だいこん かぼちゃ しょうが                        |                                 |  |
|  | 小魚入り大学芋  |                     | さつまいも さんおんとう あぶら こま               | かえりにほし               |   |                                 |  |
|  | もみうり   |                     | ごま さんおんとう                         | わかめ                  | きゅうり キャベツ                                     |                                 |  |
|  | 牛乳   |                     | ぎゅうにゅう                            |                      |   |                                 |  |
| 13<br>(月)  | オムライス  | チキンライス              | こめ さとう あぶら けいし                    | とりにく                 | トマトペースト にんじん あかピーマン たまねぎ                      | 614<br>19.4                     |  |
|  |  | 卵                   | さとう あぶら                           | たまご                  |   |                                 |  |
|  | ラビオリスープ<br>(ラビオリ)  |                     | ラビオリ<br>(こむぎこ パンこ)                | (ぶたにく)               | たまねぎ にんじん こまつな<br>キャベツ セロリー マッシュルーム<br>(たまねぎ) |                                 |  |
|  | 野菜果実ゼリー  |                     | グラニューとう                           |                      | りんごかじゅう にんじんじる トマトじる<br>うんしゅうみかんかじゅう オレンジかじゅう |                                 |  |
|  | 牛乳   |                     | ぎゅうにゅう                            |                      |   |                                 |  |
| <b>県北地方では、長期間生で保存できる「サメ」を「ワニ」とよび、山を越えて運んだものをさし身にして食べていました。</b> |  |                     |                                   |                      |   |                                 |  |
| 14<br>(火)  | もぶりごはん   |                     | こめ さんおんとう                         | だいす あぶらあげ            | にんじん ほししいたけ ごぼう さやいんげん                        | 614<br>28.6                     |  |
|  | ワニの竜田揚げ  | <b>郷土料理<br/>広島県</b> | でんぷん                              | モーカサメ                | しょうが  |                                 |  |
|  | 豚汁   |                     | じゃがいも あぶら                         | ぶたにく とうふ みそ          | にんじん だいこん ごぼう<br>こんにゃく ながねぎ こまつな              |                                 |  |
|  | 冷凍みかん  |                     |                                   |                      | みかん   |                                 |  |
|  | 牛乳   |                     |                                   | ぎゅうにゅう               |   |                                 |  |
| ココア揚げパン  |  |                     | こむぎこ マーガリン さとう あぶら<br>ココア グラニューとう | だっしんにゅう こむぎたんぱく      |   |                                 |  |
| 15<br>(水)  | うずら卵のスープ煮  |                     | じゃがいも あぶら                         | うずらたまご とりにく          | キャベツ にんじん たまねぎ こまつな                           | 600<br>21.5                     |  |
|  | 切干大根のサラダ   |                     | あぶら さんおんとう                        |                      | ほうれんそう きりほしだいこん もやし きゅうり                      |                                 |  |
|  | 牛乳   |                     | ぎゅうにゅう                            |                      |   |                                 |  |
| 16<br>(木)  | 白飯   |                     | こめ                                |                      |   | 612<br>21.5                     |  |
|  | 鶏肉とほくほく芋の甘辛煮   |                     | じゃがいも さつまいも さんおんとう あぶら            | とりにく なまあげ            | にんじん たまねぎ だいこん にんにく しょうが                      |                                 |  |
|  | なめだけ和え   |                     |                                   |                      | こまつな キャベツ もやし にんじん えのきだけ                      |                                 |  |
|  | 牛乳   |                     | ぎゅうにゅう                            |                      |   |                                 |  |
| 17<br>(金)  | 馬宮のご飯  |                     | こめ                                |                      |   | 613<br>27.2                     |  |
|  | カンパチの竜田揚げ  | <b>はしの日</b>         | でんぷん                              | カンパチ                 | しょうが  |                                 |  |
|  | 沢煮椀  |                     | あぶら でんぷん                          | ぶたにく とうふ             | ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しらたき                       |                                 |  |
|  | 味付け海苔  |                     |                                   |                      | のり  |                                 |  |
|  | 牛乳   |                     |                                   | ぎゅうにゅう               |   |                                 |  |
| サンマのかば焼き丼  | 白飯   |                     | こめ                                |                      |   |                                 |  |
| 21<br>(火)  |  | サンマ                 | でんぷん あぶら さんおんとう                   | サンマ                  | しょうゆ みりん                                      | 685<br>22.5                     |  |
|  | お月見団子汁   |                     | しらたまもち あぶら                        | とりにく                 | にんじん だいこん しめじ こまつな                            |                                 |  |
|  | ゆかり和え  | <b>十五夜</b>          |                                   |                      | キャベツ きゅうり ゆかり                                 |                                 |  |
|  | 牛乳   |                     |                                   | ぎゅうにゅう               |   |                                 |  |
| 22<br>(水)  | 秋の香りご飯   |                     | こめ くり さつまいも あぶら                   | とりにく あぶらあげ           | にんじん しめじ ほししいたけ                               | 586<br>23.8                     |  |
|  | イワシの生姜煮  |                     | さんおんとう                            | イワシ                  | しょうが  |                                 |  |
|  | かきたま汁  |                     | でんぷん                              | たまご                  | こまつな にんじん たまねぎ ながねぎ                           |                                 |  |
|  | ぶどう  |                     |                                   |                      | ぶどう   |                                 |  |
|  | 牛乳   |                     | ぎゅうにゅう                            |                      |   |                                 |  |
| <b>25日の開校記念日を祝って、お赤飯の献立です。</b>                                 |  |                     |                                   |                      |   |                                 |  |
| 24<br>(金)  | 赤飯   |                     | もちごめ こめ                           | あずき                  |   | 626<br>22.6                     |  |
|  | ごま塩  |                     | ごま                                |                      | しお  |                                 |  |
|  | ニギスの米粉フライ  |                     | こめこ あぶら てんさいとう                    | ニギス あおさこ             | しお  |                                 |  |
|  | 筑前煮  |                     | じゃがいも あぶら さんおんとう                  | とりにく こんぶ             | ごぼう にんじん こんにゃく                                |                                 |  |
|  | 牛乳   |                     | ぎゅうにゅう                            |                      |   |                                 |  |
| 28<br>(火)  | <b>お弁当の日</b>  |                     |                                   |                      |   |                                 |  |
| 29<br>(水)  | チーズパン  |                     | こむぎこ さとう ショートニング                  | チーズ だっしんにゅう こむぎたんぱく  |   | 632<br>29.5                     |  |
|  | アドボー   |                     | じゃがいも さんおんとう あぶら                  | ぶたにく とりにく            | たまねぎ にんにく                                     |                                 |  |
|  | かぼちゃサラダ  |                     | あぶら さんおんとう                        |                      | かぼちゃ たまねぎ きゅうり ホールコーン                         |                                 |  |
|  | 牛乳   |                     | ぎゅうにゅう                            |                      |   |                                 |  |
| 30<br>(木)  | 白飯   |                     | こめ                                |                      |   | 612<br>23.9                     |  |
|  | 生揚げと豚肉のみそ煮   |                     | あぶら さんおんとう                        | なまあげ ぶたにく みそ         | にんじん だけのこ たまねぎ<br>しょうが ながねぎ あおピーマン            |                                 |  |
|  | しょうがじょうゆ和え   |                     |                                   |                      | だいこん きゅうり しょうが                                |                                 |  |
|  | 牛乳   |                     | ぎゅうにゅう                            |                      |   |                                 |  |

基準 エネルギー 650kcal たんぱく質 21～33g \*加工食品については、主な原材料および省令で義務付けられているアレルギー物質等を表示しています。(※キラーオーバー等を除く)  
平均 エネルギー 620kcal たんぱく質 23.8g ※キラーオーバーとは、使用する原材料に含まれている食品添加物で、最終製品には残るが、その中では効果を発揮しないもの

◎献立は都合により変更する場合があります。  
◎使用食材の放射能検査の結果は学校のホームページに掲載します。