



8.9月予定献立表

令和3年度 浦谷町学校給食センター
(小学校)

※牛乳は毎日つきます。(血や肉や骨となる食べ物のグループ)

 血や肉や骨となる	 体の調子を整える	 熱や力となる
 たんぱく質・無機質	 ビタミン・無機質	 炭水化物・脂質

日	主食	スプーン	栄養価		献立名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
			エネルギー たんぱく質 脂質 食しお相当量					
8月 24日 (火)	ごはん		625 kcal 27.0 g 15.7 g 2.7 g		ささみのレモンソースがけ ◎ドレみそサラダ えのきのみそしる	ロースハム みそ とりささみ とうふ	レモン えのきだけ キャベツ だいこん ねぎ コーン にんじん	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら
25日 (水)	ごはん		604 kcal 27.2 g 14.4 g 2.6 g		さけのさいきょうみそやき くきわかめのいりに うーめんじる	さけ あぶらあげ みそ なると くきわかめ とりこ	にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう うーめん あぶら
26日 (木)	よこわりまるパン		599 kcal 20.8 g 22.8 g 3.5 g		あつぎりハムカツ パックソース ◎コールスロー やさいスープ	ハム ウイナー	キャベツ コーン たまねぎ たまねぎ ブロッコリー だいこん	パン あぶら
27日 (金)	むぎごはん	○	692 kcal 20.4 g 13.8 g 3.1 g		チキンカレー ◎ふくじんづけ ◎えだまめとコーンのサラダ	とりにく なまクリーム スキムミルク チーズ	にんじん キャベツ たまねぎ だいこん なす れんこん	ごはん・むぎ じゃがいも あぶら
30日 (月)	ごはん		625 kcal 24.8 g 16.2 g 2.9 g		ほっけしおやき ◎うーめんサラダ ぶたじゃがみそしる	ほっけ ぶたにく ロースハム みそ	きゅうり ねぎ キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん	ごはん あぶら うーめん ごまあぶら さとう じゃがいも
31日 (火)	ごはん		565 kcal 22.9 g 14.8 g 2.0 g		ハンバーグデミグラスソースがけ ◎ブロッコリーのおかかあえ しおやさいスープ	とりにく ぶたにく なまクリーム なると かつおぶし	しめじ たまねぎ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし きくらげ にら	ごはん あぶら さとう
9月 1日 (水)	ごはん		604 kcal 25.5 g 15.1 g 2.7 g		おやこに ◎やさいのごまずあえ とうふとじゃがいものみそしる	とりにく たまご みそ とうふ	たまねぎ さやいんげん キャベツ もやし だいこん にんじん	ごはん さとう ごま ごまあぶら じゃがいも
2日 (木)	ココアパン		678 kcal 27.2 g 25.7 g 3.6 g		のりしおポテトコロッケ パックソース ぶたにくとキャベツのみそいため わかめとたまごのスープ	ぶたにく みそ とりにく たまご わかめ	キャベツ にんじん たまねぎ たまねぎ	ココアパン さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ
3日 (金)	ごはん		631 kcal 22.4 g 18.3 g 2.4 g		ぶたにくのしょうがやき ◎ごぼうのちゅうかサラダ はるさめじる	ロースハム くきわかめ ぶたにく とうふ なると	ごぼう にんじん きゅうり きくらげ たけのこ ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ ごま
6日 (月)	ごはん		644 kcal 17.3 g 10.6 g 2.5 g		さばのみそに ひきないり のっぺいじる	さば さつまあげ とりにく なまあげ	だいこん にんじん きぬさや ほししいたけ こまつな ねぎ	ごはん あぶら さとう さとも かたくりこ
7日 (火)	ごはん		681 kcal 27.7 g 19.3 g 2.1 g		ぶたにくのこねぎソースがけ ◎はくさいのうめおかかあえ かぼちゃはっとじる	とりにく かつおぶし ぶたにく	はくさい こねぎ きゅうり ねぎ うめ ごぼう にんじん ほししいたけ	ごはん くろざとう かたくりこ ごま さとう あぶら あぶらふ こむぎこ
8日 (水)	ごはん		555 kcal 23.5 g 12.9 g 2.1 g		ぶたキムチ ◎ほうれんそうのいそかあえ なめこのみそしる	とうふ みそ ぶたにく のり	たまねぎ はくさい ほししいたけ ほうれんそう にんじん なめこ だいこん ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。



8.9月に使用予定の浦谷産直食材

こねぎ ほうれん草 みずな
じゃがいも 玉ねぎ きゅうり ねぎ

 たんぱく質・無機質	 ビタミン・無機質	 炭水化物・脂質
---------------	--------------	-------------

日	主食	スプーン	エネルギー たんぱく質 脂質 食しお相当量	献立名	たんぱく質・無機質	ビタミン・無機質	炭水化物・脂質
9日 (木)	ミニミルクパン		718 kcal 24.9 g 27.7 g 3.1 g	はるまき ひやしちゅうか(めん・◎ぐ) ◎ひやしちゅうかのたれ ◎キャンディチーズ	ロースハム たまご チーズ	きゅうり もやし	ミルクパン あぶら ちゅうかめん ごまあぶら
10日 (金)	ごはん		597 kcal 25.4 g 15.6 g 2.1 g	チンジャオロースー ◎きゅうりとメンマのあえもの たまごとはくさいのスープ	ぶたにく みそ たまご	ピーマン パブリカ たけのこ きゅうり もやし はくさい チンゲンサイ ねぎ メンマ きくらげ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ごま
13日 (月)	ごはん	○	644 kcal 25.9 g 18.7 g 2.3 g	ちゅうかはんのぐ あげシュウマイ ◎だいこんとにんじんのナムル	いか ぶたにく うずらのたまご	にんじん はくさい チンゲンサイ きくらげ だいこん きゅうり	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら
14日 (火)	わかめごはん		655 kcal 24.0 g 16.1 g 3.5 g	とうふハンバーグやさいあんかけ ごもくきんぴら 冬瓜と麩のみそしる	わかめ ぶたにく とうふ みそ	こねぎ ごぼう たけのこ にんじん れんこん きぬさや とうがん ねぎ	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ごま ふ
15日 (水)	ごはん		644 kcal 22.3 g 19.9 g 2.4 g	さけのなかおちやさいかツ パックソース こねぎとちくわのソテー とんじる	ちくわ ぶたにく とうふ みそ さけ	もやし こねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい ねぎ	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも
16日 (木)	こめこ フオカッチャ		645 kcal 32.1 g 20.9 g 2.8 g	とりにくのみそねぎいため ◎キャベツときゅうりサラダ クリームシチュー	とりにく みそ ベーコン なまクリーム スキムミルク	キャベツ きゅうり ねぎ コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	パン はちみつ あぶら さとう じゃがいも バター
17日 (金)	ごはん		601 kcal 23.2 g 22.3 g 2.1 g	さんまおかか煮 ひじきの炒り煮 ごま入りもやしスープ ◎チーズデザート	さんま ひじき あぶらあげ だいず 豚肉 みそ クリームチーズ	きぬさや もやし にんじん こまつな コーン	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら あぶら ごま
21日 (火)	むぎごはん	○	707 kcal 23.0 g 19.8 g 2.7 g	あげめだまやき ドライカレー いもだんごじる ◎おつきみなしゼリー	たまご だいず ぶたにく なると	たまねぎ ピーマン にんじん だいこん みずな	ごはん むぎ じゃがいも ゼリー あぶら こむぎこ あぶらふ
22日 (水)	ごはん		679 kcal 23.3 g 20.0 g 2.6 g	コーンコロッケ パックソース ◎キャベツとピーマンのちゅうかあえ こねぎちゃんこなべ	かまぼこ とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ はくさい にんじん だいこん えのきだけ ごぼう こねぎ	ごはん ピーマン あぶら さとう ごまあぶら
24日 (金)	ごはん		567 kcal 23.2 g 11.1 g 1.6 g	てりやきチキン ◎わかめとコーンのサラダ はるさめパイタンスープ	とりにく わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン はくさい きくらげ こねぎ	ごはん はるさめ さとう
27日 (月)	ごはん		683 kcal 21.4 g 26.5 g 1.6 g	あじフライ パックソース ◎だいこんとハムのサラダ もちむぎスープ	あじ とりにく ロースハム	だいこん きゅうり キャベツ にんじん ごぼう ほししいたけ ねぎ	あぶら ごはん むぎ
28日 (火)	ごはん	○	721 kcal 32.3 g 19.6 g 2.8 g	さんしょくそぼろどんのぐ ◎ほうれんそうのおひたし だいこんとあぶらあげのみそしる	とりにく たまご かつおぶし とうふ あぶらあげ みそ	にんじん えだまめ ほうれんそう たまねぎ にんじん もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう あぶら じゃがいも
29日 (水)	ごはん		620 kcal 24.2 g 19.4 g 1.9 g	あかうおのてりやき ぶたバラとだいこんのこってりに すましじる	あかうお とうふ ぶたにく なると	だいこん しょうが にんじん さやいんげん みずな ねぎ えのきだけ	ごはん さとう あぶら
30日 (木)	せわり ソフトパン		694 kcal 24.6 g 25.4 g 3.7 g	ハンバーグうまみソースがけ きのことこねぎのパスタ ポトフ	とりにく ぶたにく みそ ベーコン ウイナー	しめじ えのきだけ たまねぎ ねぎ だいこん キャベツ	パン さとう ごまあぶら ごま パスタ バター じゃがいも オリーブあぶら

8.9月予定献立表

令和3年度 浦谷町学校給食センター
(中学校)

※牛乳は毎日つきます。(血や肉や骨となる食べ物のグループ)

<p>血や肉や骨となる</p> <p>たんぱく質・無機質</p>	<p>体の調子を整える</p> <p>ビタミン・無機質</p>	<p>熱や力となる</p> <p>炭水化物・脂質</p>
----------------------------------	---------------------------------	------------------------------

日	主食	スプーン	栄養価		献立名	たんぱく質・無機質		ビタミン・無機質		炭水化物・脂質		
			エネルギー	たんぱく質		脂質	食塩相当量	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質	炭水化物
8月24日(火)	ごはん		753 kcal	31.7 g	18.1 g	3.6 g	ささみのレモンソースがけ ◎ドレみそサラダ えのきのみそ汁	ロースハム みそ とろさきみ とうふ	レモン えのきだけ だいこん ねぎ にんじん	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも あぶら		
25日(水)	ごはん		727 kcal	32.9 g	16.4 g	3.4 g	鮭の西京みそ焼き 茎わかめの炒り煮 うーめん汁	さけ あぶらあげ みそ なると くきわかめ とりにく	にんじん ほしいいたけ ねぎ たけのこ	ごはん ごまあぶら さとう うーめん あぶら		
26日(木)	横割り丸パン		731 kcal	24.0 g	27.8 g	4.2 g	厚切ハムカツ パックソース ◎コールスロー 野菜スープ	ハム ウイナー	キャベツ きゅうり にんじん だいこん	パン あぶら		
27日(金)	麦ごはん	○	839 kcal	24.3 g	15.5 g	4.2 g	チキンカレー ◎福神漬け ◎枝豆とコーンのサラダ	とりにく なまクリーム スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ だいこん なす れんこん	ごはん・むぎ じゃがいも あぶら		
30日(月)	ごはん		755 kcal	29.7 g	18.3 g	3.8 g	ほっけ塩焼き ◎うーめんサラダ 豚じゃがみそ汁	ほっけ ぶたにく ロースハム みそ	きゅうり ねぎ キャベツ ほうれんそう たまねぎ にんじん	ごはん あぶら うーめん ごまあぶら さとう じゃがいも		
31日(火)	ごはん		716 kcal	27.6 g	16.8 g	2.6 g	ハンバーグデミグラスソースがけ ◎ブロッコリーのおかか和え 塩野菜スープ	とりにく ぶたにく なまクリーム なると かつおぶし	しめじ たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり もやし きくらげ にら	ごはん あぶら さとう		
9月1日(水)	給食なし											
2日(木)	ココアパン		883 kcal	47.4 g	34.4 g	4.8 g	のり塩ポテトコロッケ パックソース 豚肉とキャベツのみそ炒め わかめと卵のスープ 角チーズ	ぶたにく みそ とりにく たまご わかめ チーズ	キャベツ にんじん ねぎ たまねぎ	ココアパン さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ		
3日(金)	ごはん		759 kcal	26.7 g	21.1 g	3.1 g	豚肉の生姜焼き ◎ごぼうの中華サラダ 春雨汁	ロースハム くきわかめ ぶたにく とうふ なると	ごぼう にんじん きくらげ ねぎ たけのこ	ごはん ごまあぶら さとう はるさめ ごま		
6日(月)	ごはん		790 kcal	20.2 g	11.6 g	3.3 g	さばのみそ煮 ひきな炒り のっぺい汁	さば さつまあげ とりにく なまあげ とりにくなまあげ	だいこん にんじん きぬさや ほしいいたけ ねぎ こまつな	ごはん あぶら さとう さとも かたくりこ		
7日(火)	給食なし											
8日(水)	ごはん		668 kcal	28.1 g	14.4 g	3.0 g	豚キムチ ◎ほうれん草の磯香和え なめこのみそ汁	とうふ みそ ぶたにく のり	たまねぎ はくさい ほしいいたけ にら もやし ほうれんそう にんじん なめこ なめこ だいこん ねぎ	ごはん ごまあぶら さとう		

◎印のメニューと牛乳は、冷蔵庫に入っています。

8.9月に使用予定の浦谷産直食材

こねぎ ほうれん草 みずな じゃがいも 玉ねぎ きゅうり ねぎ

体をつくる たんぱく質・無機質

体の調子をととのえる ビタミン・無機質

暖かものもとになる 炭水化物・脂質

日	主食	献立名	たんぱく質	無機質	炭水化物	脂質
9日(木)	給食なし					
10日(金)	ごはん	チンジャオロースー ◎きゅうりとメンマの和え物 卵と白菜のスープ	724 kcal 30.8 g 18.1 g 2.7 g	ぶたにく みそ たまご	ピーマン パプリカ きゅうり チンゲンサイ メンマ きくらげ	ごはん さとう ごまあぶら かたくりこ ごま
13日(月)	ごはん	中華飯の具 揚げシュウマイ ◎大根と人参のナムル	796 kcal 32.0 g 22.5 g 3.0 g	いか うずらのたまご	にんじん チンゲンサイ だいこん きくらげ きゅうり	ごはん ごまあぶら かたくりこ あぶら
14日(火)	わかめごはん	とうふハンバーグ野菜あんかけ 五目きんぴら 冬瓜と麩のみそ汁	785 kcal 28.8 g 18.0 g 4.5 g	わかめ とうふ みそ	こねぎ ごぼう たけのこ にんじん れんこん きぬさや ねぎ とうがん	ごはん さとう かたくりこ ごまあぶら ごま ふ
15日(水)	ごはん	鮭のなかおち野菜カツ パックソース こねぎとちくわのソテー 豚汁	802 kcal 27.8 g 24.8 g 3.2 g	ちくわ とうふ みそ さけ	もやし こねぎ ごぼう にんじん だいこん はくさい	ごはん あぶら ごまあぶら じゃがいも
16日(木)	米粉フォカッチャ	とり肉のみそねぎ炒め ◎キャベツときゅうりサラダ クリームシチュー	566 kcal 29.7 g 22.3 g 2.4 g	とりにく みそ ベーコン なまクリーム スキムミルク	キャベツ きゅうり ねぎ コーン たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん	パン はちみつ あぶら さとう じゃがいも バター
17日(金)	ごはん	さんまおかか煮 ひじきの炒り煮 ごま入りもやしスープ ◎チーズデザート	744 kcal 26.2 g 24.1 g 2.5 g	さんま あぶらあげ だいず 豚肉 みそ クリームチーズ	きぬさや もやし こまつな にんじん ごま	ごはん さとう じゃがいも ごまあぶら あぶら ごま
21日(火)	麦ごはん	揚げ目玉焼き ドライカレー いもだんご汁 ◎お月見梨ゼリー	882 kcal 27.5 g 23.4 g 3.4 g	たまご ぶたにく なると みずな	たまねぎ ピーマン だいこん にんじん ごぼう	ごはん むぎ じゃがいも ゼリー あぶら こむぎこ あぶらふ
22日(水)	ごはん	コーンコロッケ パックソース ◎キャベツとピーマンの中華和え こねぎちゃんこ鍋	837 kcal 27.9 g 23.8 g 3.2 g	かまぼこ とりにく あぶらあげ みそ	キャベツ にんじん だいこん えのきだけ ごぼう こねぎ	ごはん ピーマン あぶら さとう ごまあぶら
24日(金)	ごはん	照り焼きチキン ◎わかめとコーンのサラダ 春雨パイタンスープ	675 kcal 26.6 g 12.0 g 2.0 g	とりにく わかめ	にんじん たまねぎ きゅうり コーン はくさい きくらげ こねぎ	ごはん はるさめ さとう
27日(月)	給食なし					
28日(火)	給食なし					
29日(水)	ごはん	赤魚の照り焼き 豚バラと大根のこってり煮 すまし汁	746 kcal 29.1 g 22.9 g 2.3 g	あかうお ぶたにく とうふ なると	だいこん しょうが にんじん さやいんげん ねぎ みずな えのきだけ	ごはん さとう あぶら
30日(木)	背割りソフトパン	ハンバーグうまみソースがけ きのこ小ねぎの Pasta ポトフ	883 kcal 30.3 g 30.8 g 4.6 g	とりにく ぶたにく みそ ベーコン ウイナー	しめじ ねぎ こねぎ にんじん えのきだけ たまねぎ だいこん キャベツ	パン さとう ごまあぶら ごま パスタ バター じゃがいも オリーブあぶら