

学校給食こんだて表

日	曜	献立名		使用材料名			1人1食 Kcal	たん白質 g	一口メモ	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの				体の調子を整えるもの
28	月	ごはん 	牛乳 	コーンしゅうまい きりぼしだいこんの いためナムル スタミナとんじる	牛乳 たら 大豆たんぱく 大豆粉 ツナ 豚肉 豆腐 みそ	ごはん 豚脂 でんぷん パン粉 小麦粉 ごま油 米油 じゃがいも	コーン にんにく にんじん 切干大根 キャベツ たら たまねぎ ごぼう	615	21.2	夏休み明けは、「早寝・早起き・朝ごはん」の習慣を特に意識すると、心も体も元気に過ごせます。給食もしっかりと食べましょう。
29	火	ごはん 	牛乳 	セルフのもずくそばろどん みそじゃこポテト あつあげとにらのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 もずく しらす干し みそ 厚揚げ	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが えのきだけ にら	666	26.2	短めに切ったもずくのシャキシャキとした歯ごたえが楽しいそばろです。しょうごを加えるので、海そう独特のにおいがなくなり、食べやすくなります。
30	水	むぎごはん 	牛乳 	なつやさいカレー えだまめサラダ	牛乳 豚肉	ごはん 大麦 米油 じゃがいも カレールー さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん かぼちゃ なす ピーマン トマト えだまめ キャベツ きゅうり コーン	648	20.5	夏にとれる野菜には、暑い季節に必要なとする栄養素が豊富に含まれています。カリウムや水分補給にも最適です。
31	木	ごはん 	牛乳 	【やさいの日】 ハンバーグオニオンソース カラフルやさいの ごまドレッシングサラダ トマトとモロヘイヤのスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆たんぱく ベーコン	ごはん 豚脂 でんぷん さとう 米油 ごま じゃがいも	たまねぎ キャベツ 赤ピーマン 黄ピーマン ブロッコリー トマト モロヘイヤ	621	21.6	8月31日は「野菜の日」です。野菜の王様と言われるくらい、ビタミン、カルシウムが豊富なモロヘイヤは、疲れやすい今の時期にぴったりです。
1	金	ごはん 	牛乳 	【ほうさいの日】 あつあげのごまだれがけ キムチいため かんぶつとやさいの みそしる	牛乳 厚揚げ 豚肉 みそ 高野豆腐 わかめ	ごはん さとう ごま でんぷん 米油 じゃがいも ひ	しょうが にんにく もやし たまねぎ キムチ にら	638	25.2	9月1日は「防災の日」です。普段から長持ちする食材や乾物を常備すること、いざという時のために、食べ慣れておくことも大切です。
4	月	ごはん 	牛乳 	セルフのツナそばろどん なめたけあえ なすとあつあげのみそしる	牛乳 大豆 ツナ 厚揚げ みそ	ごはん 米油 さとう じゃがいも	にんじん ごぼう しょうが ピーマン キャベツ きゅうり なめたけ たまねぎ なす	611	22.3	汗をかいた時は、水分と塩分を適切に補給する必要があります。「みそ汁」は体内の塩分濃度に近く、具材からビタミンも補給でき、一石二鳥です。
5	火	ごはん 	牛乳 	いかのねぎしおこうじやき やさしいため みそワタンスープ	牛乳 いか ベーコン なた 豆腐 わかめ みそ	ごはん ごま油 米油 でんぷん ワタン	長ねぎ しょうが にんじん キャベツ ブロッコリー コーン たまねぎ メンマ	601	27.8	塩こうじを使うことで、うま味がアップします。イカに、しょうが、長ねぎ、ごま油、塩こうじで味付けした、シンプルな料理です。
6	水	ソフトめん 	牛乳 	なつやさいの ビーンズミートソース こんにゃくサラダ	牛乳 豚肉 大豆	ソフトめん 米油 ハヤシルウ 米粉	にんにく たまねぎ セロリー にんじん なす スッキリニ トマト キャベツ きゅうり こんにゃく	637	25.7	「ゆっくり食べること」は科学的にも確認できている健康的な食育です。早く食べ終わりがちなミートソースですが、ゆっくりよくかんで食べましょう。
7	木	ごはん 	牛乳 	ささかまのマヨコーンやき ひじきサラダ トマトとオクラの にくじゃが	牛乳 笹かまぼこ ひじき 豚肉 厚揚げ	ごはん ハイグ マネーズ さとう 米油 じゃがいも	コーン パセリ キャベツ オクラ きゅうり にんじん しょうが たまねぎ こんにゃく トマト	637	22.4	今日も夏野菜を使ったメニューです。トマトのビタミンは、暑さに負けない体を作るのを助けます。肉じゃがに入れることで、さっぱりと仕上がります。
8	金	ごはん 	牛乳 	【ふるさとこんだて】 なすとぶたにくのあげに たくあんあえ くるまふのみそしる	牛乳 豚肉 大豆 みそ	ごはん でんぷん 米粉 米油 さとう じゃがいも ひ	なす キャベツ きゅうり にんじん たくあん たまねぎ 長ねぎ	638	23.3	新潟県はなすを栽培する面積が日本で「なす王国」と言えます。上越地域でも「上越丸えんぴつなす」や「越の丸なす」など、おいしいなすがたくさんあります。
11	月	ごはん 	牛乳 	フレッシュトマトの ハヤシルウ くきわかめのサラダ	牛乳 豚肉 くきわかめ	ごはん 米油 じゃがいも ハヤシルウ	にんにく しょうが にんじん たまねぎ エリンギ トマト もやし コーン	631	19.3	日本人は普段の食事でたくさん汗をかいたときは別として、食事はいつも通り、食塩のとりすぎに注意しましょう。
12	火	こめこのまる パン 	牛乳 	セルフの かつおフライバーガー フレンチサラダ クヌーデルスープ	牛乳 かつお ベーコン	こめ粉パン 小麦粉 パン粉 でんぷん 米油 じゃがいも	キャベツ きゅうり コーン セロリー にんじん たまねぎ エリンギ ほうれん草	600	28.5	SDGsの目標14は「海の豊かさを守ろう」です。世界では魚類の消費量が増えています。日本では魚を食べる量が減っています。一人一人が日本の水産業に関心をもつことも大切です。

令和5年 8,9月分

日	曜	献立名		使用材料名			1人分 Kcal	たんぱく質 g	一口メモ	
		主食	飲み物	おかず	血や肉になるもの	熱や力になるもの				体の調子を整えるもの
13	水	ゆでちゅうかめん	牛乳	【しょくいくの白 長崎県】 ちゃんぽんスープ きびなごカリカリフライ 浦上ソボロ みかんゼリー	牛乳 豚肉 さつまあげ かまぼこ きびなご ちくわ	中華めん 米油 水あめ じゃがいも でんぷん 米粉 パン粉 玄米粉 砂糖 なたね油 グラニュー糖	しょうが にんじん たまねぎ キャベツ もやし 干しいたけ ごぼう しらたき さやいんげん みかん	683	28.6	今月は、長崎県にちなんだ献立です。長崎県の郷土料理「ちゃんぽん」「浦上ソボロ」と長崎県産みかんを使用した「みかんゼリー」が登場します。
14	木	ごはん	牛乳	ようふうござかなふりかけ ミートオムレツ ビーンズサラダ ウィンナーとやさいのスープ	しらす干し 牛乳 卵 鶏肉 大豆たんぱく 大豆 白いんげん豆 青大豆 金時豆 ウィンナー	ごはん オリーブ油 パン粉 さとう でんぷん じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー エリンギ コーン	635	23.5	洋風小魚ふりかけは、オリーブ油で、しらすとにんにくを炒め、カリカリに焼いたパン粉を入れます。しょうゆと砂糖で味付けをするので、ご飯が進みます。
15	金	ごはん	牛乳	【こまごはやさしい こんだて】 さばのみそに 切干大根のごまの香あえ 打ち豆入り根菜きのこ汁	牛乳 さば みそ わかめ 豚肉 打ち豆	ごはん さとう ごま ごま油 さといも	だいこん しょうが 切干大根 キャベツ にんじん ごぼう えのきたけ しめじ 長ねぎ	649	29.0	9月18日の敬老の日にちなんで、長生きするための食事の秘訣「こ・ま・ご・は・や・さ・し・い」が頭文字になっている食材を使った献立です。全部の食材が見つけれましたか？
19	火	こめこいりナン	牛乳	キーマカレー さつまいものサラダ	牛乳 豚肉 大豆	小麦粉 米粉 なたね油 米油 グラニュー糖 ライスショートニング カレールウ さつまいも	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー エリンギ トマト きゅうり キャベツ コーン	601	23.9	子どもたちに大人気「ナン」の登場です。毎年、「給食にナンを出してください」とリクエストを受けます。みんなで楽しくいただきます。
20	水	ごはん	牛乳	あつあげとキャベツの みそいため おこのみポテト いわしのつみれじる	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ 花かつお 青のり 豆腐 いわし たら	ごはん 米油 さとう でんぷん じゃがいも ノイグ マヨネーズ	にんにく しょうが にんじん キャベツ ごぼう こんにゃく 長ねぎ	683	26.6	いわしは日本で一番多くとれる魚です。カルシウムの吸収を助けるビタミンDが多く含まれています。
21	木	なかよし遠足のため、給食はありません。お弁当の準備をお願いします。								
22	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ もやしとニラのごまナムル ツナいりマーボーあつあげ	牛乳 豚肉 鶏肉 ツナ 大豆 厚揚げ みそ	ごはん 豚脂 でんぷん 小麦粉 米油 水あめ ごま さとう ごま油	キャベツ たまねぎ にら 長ねぎ しょうが もやし にんじん にんにく たまねぎ たけのこ	693	26.1	皮ふや血、髪の毛など体のほとんどがたんぱく質でできています。毎日、欠かさず、たんぱく質が豊富な肉や魚、卵を食べましょう。
25	月	ごはん	牛乳	めぎすのこめこあげ レモンしょうゆ いそマヨサラダ もずくのみそじる	牛乳 めぎす のり 厚揚げ もずく みそ	ごはん 米粉 米油 さとう ノイグ マヨネーズ	レモン汁 キャベツ もやし にんじん ほうれん草 だいこん たまねぎ	610	21.5	給食ではサラダの野菜も火を通してから提供しています。実は、このひと手間がおいしくなる秘密です。野菜が柔らかくなり、ドレッシングもなじみやすくなります。
26	火	こめこパン	牛乳	いちごジャム ウィンナーの ハニーマスタードソース コールスローサラダ ラタトゥイユ	牛乳 ウィンナー 豆乳 豚肉 白いんげん豆	こめ粉パン いちごジャム はちみつ さとう 米油 オリーブ油 じゃがいも	キャベツ にんじん コーン えだまめ にんにく たまねぎ エリンギ なす 赤ピーマン トマト	642	26.4	ラタトゥイユは、野菜の煮込み料理です。いろいろな野菜をにんにくとオリーブ油で炒め、トマトを入れて煮込んで作ります。温かくても冷やしてもおいしいです。
27	水	ソフトめん	牛乳	こぎつねじる だしまきたまご ブロッコリーのサラダ	牛乳 豚肉 油揚げ 卵	ソフトめん さとう でんぷん 米油 ノイグ マヨネーズ	にんじん たまねぎ 干しいたけ えのきたけ 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー	661	29.2	給食では油揚げを小さい三角形に切って「子ぎつね汁」と呼んでいます。三角の油揚げが、キツネの顔や耳に見えて、楽しい気持ちになります。
28	木	ごはん	牛乳	さけのさいきょうやき ゆかりあえ とうふのちゅうかに	牛乳 さけ 白みそ 青大豆 豚肉 なたね油 豆腐	ごはん 米油 さとう でんぷん ごま油	キャベツ きゅうり 赤しそ しょうが にんにく にんじん たまねぎ メンマ にら	635	32.4	「西京味噌」という京都の味噌で味付けする料理なので「西京焼き」と言います。西京味噌は、文化庁の100年フードにも認定され、これからも受け継いでいきたい食文化の一つです。
29	金	ごはん	牛乳	【おつきみこんだて】 まんまるメンチカツ こんぶあえ じゅうごやじる おつきみゼリー	牛乳 鶏肉 豚肉 大豆たんぱく こんぶ かまぼこ	ごはん 豚脂 さとう 米油 でんぷん じゃがいも	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ ほうれん草 にんじん かぼちゃ 長ねぎ 青りんご果汁 レモン汁	680	22.2	9月29日は十五夜です。団子や里いもなど収穫したものをお供えし、自然の恵みに感謝して、月をながめます。給食を通して、日本の文化を学びましょう。

一食平均エネルギー：638 Kcal たんぱく質：24.5 g 脂質：17.9 g 食塩：2.1 g

☆献立は、食材料の入荷状況や感染症対策等のため、変更する場合があります。