



令和元年度8・9月分 予定献立表



新宮町立相島小学校・新宮町立新宮中学校相島分校

給食日	曜日	牛乳	パン または ごはん	お か す	つかうしょくひん (三色えいようべつ)			熱 量 (kcal)	たんぱく 質 (g)	脂 肪 (g)
					きいろ	あか	みどり			
					ねつ ちから 熱や力 のもとになる	からだをつくる	からだの調子をととのえる			
8/29	木	○	照り焼き チキンバーガー (横割りの丸パン)	鶏肉の照り焼き、ゆでキャベツ ラビオリスープ ぶどうゼリー	パン・さとう・じゃがいも ラビオリ・ゼリー	ぎゅうにゅう・とりにく しろいんげんまめ	キャベツ・にんじん・たまねぎ セロリー・トマト	597	25.8	19.6
8/30	金	○	麦ごはん	秋のチキンカレー 海藻とツナのサラダ	こめ・むぎ・じゃがいも さつまいも・あぶら さとう・ごまあぶら	ぎゅうにゅう・とりにく とうにゅう・ツナ かいそう	しめじ・たまねぎ・にんじん キャベツ	655	22.5	19.4
2月	○	麦ごはん	親子煮 小松菜のごま酢あえ かりかりいりこ	こめ・むぎ・じゃがいも さとう・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく たまご・ハム・いりこ	こんにゃく・にんじん・たまねぎ いんげん・こまつな・もやし	617	25.5	18.5	
3	火	○	ぶどう コッペパン	やきそば カットコーン フルーツとゼリーの盛り合わせ	パン・ちゅうかめん あぶら・ゼリー	ぎゅうにゅう・ぶたにく かつおぶし・あおのり イカ	キャベツ・もやし・にんじん とうもろこし・おうとう みかん・パイン・りんご	622	24.4	16.5
4	水	○	炊き込み ピラフ	トマトソースハンバーグ コンソメスープ	こめ・オリーブあぶら	ぎゅうにゅう・ウインナー ハンバーグ・ベーコン	グリーンピース・にんじん とうもろこし・たまねぎ・しめじ マッシュルーム・トマト・キャベツ	595	22.4	18.9
5	木	○	ココア 揚げパン	ジャーマンポテト 豆乳コーンクリームスープ ヨーグルト	パン・グラニューとう・ココア あぶら・じゃがいも・バター	ぎゅうにゅう・スキムミルク ベーコン・とうにゅう ヨーグルト・しろいんげんまめ	えだまめ・たまねぎ にんじん・とうもろこし	657	22.7	23.0
6	金	○	麦ごはん	鶏肉の梅焼き ごぼうサラダ みそ汁	こめ・むぎ・さとう あぶら・マヨネーズ	ぎゅうにゅう・とりにく ちくわ・とうふ・あぶらあげ わかめ・みそ	うめ・ごぼう・キャベツ にんじん・たまねぎ・しめじ ねぎ	651	26.1	22.3
9月	○	麦ごはん	麻婆なす 中華風つくねスープ おさつスティック	こめ・むぎ・あぶら さとう・ごまあぶら でんぷん・おさつスティック	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ぶたにく・みそ・つくね	なす・たまねぎ・にんじん たけのこ・キャベツ・きくらげ	609	22.1	17.2	
10	火	○	胚芽コッペ パン	真だくさんうどん 切り干し大根のナムル	パン・かんめん・さとう ごまあぶら・ごま	ぎゅうにゅう・とりにく かくてん・わかめ ハム	にんじん・しいたけ・ねぎ きりほしだいこん・きゅうり	601	24.4	20.1
11	水	○	麦ごはん	さばのホイル焼き 春雨の酢の物 すまし汁	こめ・むぎ・はるさめ さとう・ごまあぶら・ふ	ぎゅうにゅう・さば ちくわ	きゅうり・とうもろこし・にんじん えのき・こまつな	638	24.5	19.5
12	木	○	食パン いちじくジャム	彩り野菜とキャベツのミンチカツ 水菜のゴマネーズ マロニースープ	パン・ジャム・あぶら ごま・マヨネーズ・マロニー	ぎゅうにゅう・ミンチカツ しらすほし・ぶたにく	みずな・にんじん・とうもろこし たまねぎ・もやし・こまつな	640	23.0	26.5
お月見	13	金	枝豆とじゃこ のごはん	松風焼き すまし汁 お月見大福	こめ・ごま・さとう ばんこ・だいふく	ぎゅうにゅう・しらすほし とりにく・たまご・みそ とうふ・わかめ・ちくわ	えだまめ・たまねぎ・にんじん しいたけ・こまつな	650	29.0	17.8
17	火	○	チーズパン	鶏肉のレモン焼き 人参サラダ レンズ豆のスープ	パン・くるみ・オリーブあぶら さとう	ぎゅうにゅう・とりにく ツナ・レンズ豆・ぶたにく	にんじん・みずな・たまねぎ キャベツ・きくらげ	629	31.8	28.3
18	水	○	麦ごはん ひじきふりかけ	黄金色の肉じゃが みそ汁	こめ・むぎ・ごま さとう・ごまあぶら さつまいも・あぶら	ぎゅうにゅう・めひじき かつおぶし・ぎゅうにく・みそ とうふ・あぶらあげ・わかめ	きくらげ・にんじん・えだまめ こんにゃく・たまねぎ ねぶかねぎ	654	23.8	14.7
19	木	○	小松菜とチーズ の 蒸しパン	ナポリタン すき昆布のサラダ	スパイスドックミックス さとう・スパゲティ・あぶら オリーブあぶら	ぎゅうにゅう・とうにゅう チーズ・ベーコン・すきこんぶ ウインナー・チーズ・ハム	こまつな・にんじん・たまねぎ マッシュルーム・ピーマン トマト・えのき・とうもろこし・りんご	648	22.9	22.3
おひがんり	20	金	麦ごはん	鮭のちゃんちゃん焼き かき玉汁 ミニおはぎ	こめ・むぎ・あぶら さとう・バター・でんぷん おはぎ	ぎゅうにゅう・さけ・みそ とうふ・わかめ たまご	キャベツ・にんじん たまねぎ しめじ・きくらげ	634	26.3	14.8
24	火	○	黒糖食パン	ホワイトシチュー 海老サラダ バレンシアオレンジ	パン・じゃがいも・こむぎこ バター・あぶら・ごまあぶら オリーブあぶら・さとう	ぎゅうにゅう・とりにく えび・かいそう	たまねぎ・にんじん・ブロッコリー とうもろこし・きゅうり バレンシアオレンジ	614	24.2	22.2
25	水	○	麦ごはん	さんまのかぼすレモン煮 さつまいものきんぴら みそ汁	こめ・むぎ・さつまいも ごまあぶら・さとう・ごま	ぎゅうにゅう・さんま あつあげ・わかめ みそ	にんじん・たまねぎ・しいたけ ねぎ	669	22.9	22.1
26	木	○	コッペパン	手作りキッシュ ほうれん草サラダ ミネストローネ、ラフランスゼリー	パン・さとう・あぶら じゃがいも マカロニ・ゼリー	ぎゅうにゅう・たまご ベーコン・なまクリーム チーズ・ウインナー・しろいんげんまめ	しめじ・とうもろこし・ブロッコリー ほうれん草・キャベツ・えのき にんじん・たまねぎ・セロリー・トマト	641	24.5	24.9
27	金	○	麦ごはん	鱈のごまだれ焼き 小松菜の香りあえ 昆汁	こめ・むぎ・ごま さとう・じゃがいも	ぎゅうにゅう・あじ もみのり・あぶらあげ だいず・みそ	こまつな・もやし・にんじん たまねぎ・ねぎ	611	27.0	16.1
28	土	○	麦ごはん	ハヤシライス フルーツヨーグルト	こめ・むぎ・あぶら さとう	ぎゅうにゅう・ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ・にんじん・しめじ えだまめ・みかん・パイン バナナ	641	21.1	17.8

*材料購入等の都合により、献立を変更することがありますのでご了承ください。

*お問い合わせがございましたら、学校へご連絡ください。