

8, 9月の予定献立表 (小・中学校)			使用する材料			給食が 休みの 学校・学年 連絡等	栄養価	
令和4年度 大郷町学校給食センター			血や肉になる 赤色の食品	体の調子整える 緑色の食品	熱ゆ力になる 黄色の食品		エネルギーKcal	たんぱく質g
日	曜	主食				献立名	小学校	中学校
25	木	麦ごはん	夏野菜カレー キャベツとツナのサラダ フロズンヨーグルト	牛乳 豚肉 まぐろ スキムミルク ヨーグルト	トマト <b>ピーマン</b> ほうちや きゅうり <b>スッキーニ たまねぎ</b> にんじん なす にんにく キヤベツ	<b>ごはん</b> 大麦 こめ油 じゃがいも ドレッシング	718	896
26	金	ごはん	ユーリンチー ごぼうサラダ  モロヘイヤスープ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン まぐろ	にんにく しょうが <b>ねぎ</b> にんじん <b>たまねぎ</b> ごぼう きゅうり <b>モロヘイヤ</b>	<b>ごはん</b> でんぷん 大豆油 さとう ごま油 ドレッシング	677	843
29	月	ごはん	ポークシュマイ (小2個, 中3個) もやし中華和え 豆腐の中華煮	牛乳 豚肉 豆腐 えび あさり 鶏肉	にんじん <b>たまねぎ</b> だけのこ ほししいだけ グリンピース もやし しょうが にんにく れんこん	<b>ごはん</b> こむぎこ ごめ油 さとう ごま油 でんぷん ごま	638	828
30	火	ごはん	さばの塩焼き 切干し大根のピリ辛炒め キャベツのみそ汁	牛乳 さば 油あげ にぼし みそ 豚肉	キャベツ もやし えのきだけ にんじん <b>ねぎ</b> だいこん なら <b>たまねぎ</b> にんにく	<b>ごはん</b> こんにやく ごめ油 ごま油	634	804
31	水	米粉パン	ささみチーズフライ コーンと枝豆のソテー トマト塩ラーメン アーモンド小魚	牛乳 鶏肉 チーズ 豚肉 なたと にぼし	トマト もやし にんじん <b>たまねぎ</b> キャベツ <b>ねぎ</b> しょうが <b>えだまめ</b> とうもろこし	<b>パン</b> こむぎこ <b>パン</b> こ 大豆油 中華麺 ごめ油 バター アーモンド	632	776
1	木	ごはん	肉じゃが キャベツのごま和え けんちん汁	牛乳 豚肉 油あげ にぼし	<b>たまねぎ</b> にんじん さやいんげん だいこん ごぼう <b>ねぎ</b> キャベツ もやし	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> ごま さとう こめ油 ごま油 こんにやく さといも	613	835
2	金	ごはん	厚焼き玉子そぼろあん 五目煮豆 じゃがもち汁	牛乳 卵 豚肉 油あげ 鶏肉 大豆	<b>たまねぎ</b> しょうが にんじん だいこん こまつな しめじ <b>ねぎ</b> ごぼう さやいんげん	<b>ごはん</b> こめ油 さとう でんぷん <b>じゃがいも</b> こんにやく	638	806
5	月	ごはん	中華飯 パンパンジーサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 えび いか うずらの卵 鶏肉 ヨーグルト	にんじん もやし はくさい チンゲンサイ だけのこ しょうが ほししいだけ きゅうり パプリカ	<b>ごはん</b> さとう こめ油 でんぷん ごま油 ドレッシング	625	778
6	火	ごはん	さんまの紅葉煮 すきこんぶの炒め煮 油ふのみそ汁	牛乳 さんま にぼし みそ こんぶ さつまあげ	こまつな えのきだけ <b>ねぎ</b> まめもやし <b>えだまめ</b> にんじん だいこん	<b>ごはん</b> <b>じゃがいも</b> さとう こめ油 こんにやく 油ふ	641	803
7	水	米粉チョコパン	鶏肉のレモンソース キャロットサラダ ミネストローネ 角チーズ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 まぐろ チーズ	レモン <b>たまねぎ</b> だいこん トマト にんじん キャベツ にんにく きゅうり とうもろこし	<b>パン</b> でんぷん 大豆油 さとう マカロニ 大麦 じゃがいも オリブ油	681	842
8	木	ごはん	豚丼 はりはり漬け すまし汁	牛乳 豚肉 鶏肉 うずらの卵 なたと こんぶ	<b>たまねぎ</b> ごぼう さやいんげん だいこん えのきだけ こまつな きゅうり にんじん まいたけ	<b>ごはん</b> こんにやく さとう こめ油 春雨 ごま	618	835
9	金	わかめごはん	スコッチエッグ 野菜のごま酢和え 白玉汁 お月見ゼリー 	牛乳 わかめ 鶏肉 卵 油あげ	だいこん にんじん ごぼう ほししいだけ キャベツ もやし きゅうり たまねぎ	<b>ごはん</b> 白玉もち ごま さとう ゼリー パンこ こむぎこ	685	835
12	月	ごはん	かつおとさつまいもの揚げ煮 ごぼうのしぐれ煮 かきたま汁	牛乳 かつお 鶏肉 豆腐 卵 豚肉	にんじん えのきだけ ほししいだけ <b>ねぎ</b> ごぼう しょうが	<b>ごはん</b> さつまいも 大豆油 さとう こめ油 でんぷん こんにやく	680	859
13	火	ごはん	チンジャオロースー 春雨サラダ みそフワフワスープ	牛乳 豚肉 みそ にぼし	<b>ピーマン たまねぎ</b> だけのこ しょうが にんにく はくさい にんじん もやし なら <b>ねぎ</b> キャベツ きゅうり とうもろこし	<b>ごはん</b> さとう こめ油 でんぷん ごま油 フワフワ ごま 春雨	620	790
14	水	米粉コッペパン いちごジャム &マーガリン	ラビオリのトマトソース プロッコリーのサラダ 大麦入り野菜スープ	牛乳 ベーコン	しめじ <b>たまねぎ</b> とうもろこし にんにく トマト キャベツ セロリ にんじん プロッコリー きゅうり	<b>パン</b> ジャム マーガリン こむぎこ オリブ油 大麦 <b>じゃがいも</b> ドレッシング	618	760
15	木	麦ごはん	ハヤシライス フルーツヨーグルト	牛乳 豚肉 スキムミルク 生クリーム ヨーグルト	<b>たまねぎ</b> にんじん マッシュルーム グリンピース にんにく もも パインアップル みかん パナナ	<b>ごはん</b> 大麦 じゃがいも バター さとう	719	907
16	金	ごはん	豆腐メンチカツ 筍わかめのきんぴら 芋煮汁	牛乳 豆腐 豚肉 油あげ にぼし みそ 筍わかめ さつまあげ	だいこん にんじん ごぼう まいたけ <b>ねぎ</b> まめもやし たまねぎ	<b>ごはん</b> こむぎこ <b>パン</b> こ 大豆油 さといも ごま油 こんにやく さとう こめ油	658	829
20	火	ごはん	肉団子 (小2個, 中3個) れんこんのピリ辛炒め おくずかけ	牛乳 油あげ 豚肉	にんじん ごぼう ほししいだけ れんこん <b>えだまめ</b> にんにく たまねぎ	<b>ごはん</b> こんにやく でんぷん ごま油 ふ うーめん <b>じゃがいも</b>	633	824
21	水	米粉コッペパン	ロングウイナー ラタトゥイユ クラムチャウダー レモンゼリー	牛乳 ウイナー ベーコン 生クリーム あさり スキムミルク	<b>たまねぎ</b> にんじん パセリ なす <b>スッキーニ</b> パプリカ トマト にんにく	<b>パン</b> <b>じゃがいも</b> さとう バター オリブ油 ゼリー	704	827
22	木	ごはん	マーボーなす ツナともやしの和え物 中華コンスープ	牛乳 豚肉 大豆 みそ ハム 卵 まぐろ	なす にんじん <b>ねぎ</b> しょうが もやし にんにく チンゲンサイ <b>たまねぎ</b> とうもろこし えのきだけ きゅうり	<b>ごはん</b> でんぷん ごめ油 ごま油 ドレッシング	633	803
26	月	ごはん	さばのごま焼き がんもどきこんぶの煮物 ひきな汁	牛乳 さば 豆腐 油あげ みそ にぼし がんもどき こんぶ	だいこん <b>ねぎ</b> ごぼう にんじん だけのこ こまつな	<b>ごはん</b> ごま さとう ごめ油 こんにやく	687	845
27	火	ごはん	ピピンバ (肉・ナムル) 鶏ごぼろスープ	牛乳 卵 豚肉 みそ 鶏肉	ほししいだけ にんにく しょうが こまつな まめもやし ごぼう にんじん チンゲンサイ <b>ねぎ</b>	<b>ごはん</b> さとう ごま油 ごま 春雨	629	803
28	水	米粉チーズパン	ちくわの磯辺揚げ カレーうどん さつまいもサラダ	牛乳 ちくわ 豚肉 油あげ かまぼこ ハム スキムミルク チーズ ヨーグルト にぼし あおさ	<b>たまねぎ</b> にんじん だけのこ こまつな きゅうり とうもろこし	<b>パン</b> うどん こむぎこ 大豆油 ごめ油 さつまいも マヨネーズ	688	854
29	木	ごはん	ハンバーグのきのこソース 五目きんぴら 豆腐のみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 油あげ みそ にぼし	<b>たまねぎ</b> しめじ まいたけ えのきだけ だいこん こまつな <b>ねぎ</b> ごぼう にんじん <b>えだまめ</b>	<b>ごはん</b> バター さとう こんにやく ごま油 さとう こめ油 ごま	680	874
30	金	ごはん	ほっけフライ 厚揚げのみそ炒め 吉野汁	牛乳 ほっけ 鶏肉 豆腐 厚揚げ みそ 豚肉	にんじん だいこん ごぼう <b>ねぎ</b> ほししいだけ キャベツ <b>たまねぎ</b> だけのこ しめじ にんにく しょうが	<b>ごはん</b> こむぎこ <b>パン</b> こ 大豆油 さといも ごま油 でんぷん さとう こめ油	676	845

\*今月の平均栄養量： エネルギー たんぱく質 脂質 塩分  
 小学校：657Kcal 26.5g 21.2g 2.3g 中学校：827kcal 31.9g 25.0g 3.0  
 \*太字の食材は大郷町産、二重下線の食材は黒川郡内(大郷町以外)産です。  
 \*学校行事、物資の都合により献立が変更になる場合もあります。  
 \*各学校の給食の有無は、学校により等でもご確認ください。  
 \*「はし」は給食がある日は忘れずに持ってきてください。  
 \*給食がある日は牛乳がつかます。

