

| 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 ピーマン ほうちや きゅうり スッキーニ たまねぎ にんじん なす にんにく キヤベツ | ごはん 大麦 こめ油 じゃがいも ドレッシング | 718 | 896 |
| 26 | 金 | ごはん | ユウリンチー 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 ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう きゅうり モロヘイヤ | ごはん 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 たまねぎ 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 | ごはん 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 ねぎ だいこん なら たまねぎ にんにく | ごはん 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 にぼし | トマト もやし にんじん たまねぎ キャベツ ねぎ しょうが えだまめ とうもろこし | パン こむぎこ パン 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 | たまねぎ にんじん さやいんげん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ もやし | ごはん じゃがいも ごま さとう ごめ油 ごま油 こんにやく さといも | 613 | 811 |
| 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 | たまねぎ しょうが にんじん だいこん こまつな しめじ ねぎ ごぼう さやいんげん | ごはん こめ油 さとう でんぷん じゃがいも 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 | ごはん さとう ごめ油 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 ねぎ まめもやし えだまめ にんじん だいこん | ごはん じゃがいも さとう ごめ油 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 たまねぎ 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 | パン 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 こんぶ | たまねぎ 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 | ごはん こんにやく さとう ごめ油 春雨 ごま | 618 | 811 |
| 9 | 金 | わかめごはん | スコッチエッグ 野菜のごま酢和え 白玉ちりめん  | 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 | ごはん 白玉ちりめん 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 ねぎ ごぼう しょうが | ごはん さつまいも 大豆油 さとう ごめ油 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 | ピーマン たまねぎ 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 ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし | ごはん さとう ごめ油 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 たまねぎ 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 | パン ジャム マーガリン こむぎこ オリブ油 大麦 じゃがいも 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 | たまねぎ 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 | ごはん 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 ねぎ まめもやし たまねぎ | ごはん こむぎこ パン こ 大豆油 さといも ごま油 こんにやく さとう ごめ油 | 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 えだまめ にんにく たまねぎ | ごはん こんにやく でんぷん ごま油 ふ うーめん じゃがいも | 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 | たまねぎ にんじん パセリ なす スッキーニ パプリカ トマト にんにく | パン じゃがいも 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 ねぎ しょうが もやし にんにく チンゲンサイ たまねぎ とうもろこし えのきだけ きゅうり | ごはん 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 ねぎ ごぼう にんじん だけのこ こまつな | ごはん 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 ねぎ | ごはん さとう ごま油 ごま 春雨 | 629 | 811 |
| 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 | たまねぎ にんじん だけのこ こまつな きゅうり とうもろこし | パン 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 | たまねぎ しめじ まいたけ えのきだけ だいこん こまつな ねぎ ごぼう にんじん えだまめ | ごはん バター さとう こんにやく ごま油 さとう ごめ油 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 ねぎ ほししいだけ キャベツ たまねぎ だけのこ しめじ にんにく しょうが | ごはん こむぎこ パン こ 大豆油 さといも ごま油 でんぷん さとう ごめ油 | 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。

