

平成30年 8・9月 きゅうしょくこんだてよていひょう

日	曜日	献立名	給食に使用している食品						栄養価		給食なしの学校
			おもに体をつくる食品 (あかのなかま)		おもに体の調子をととのえる食品 (みどりのなかま)		おもに熱や力になる食品 (きいろのなかま)		1杯分 たんぱく しつ	たんぱく しつ	
			1群	2群	3群	4群	5群	6群			
8/30	木	うめちりごはん さばのみそに じゃがいものそぼろに なし	牛乳 さば みそ とりミンチ なまあげ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん さやいんげん	うめ たまねぎ しょうが なし	こめ さとう じゃがいも こんにゃく さとう かたくりこ	あぶら	— 875	— 32.3	玖珂中以外
31	金	ごはん キーマカレー ごまじゃこサラダ はちみつレモンゼリー	牛乳 ぎゅうミンチ だいず	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん トマト ほうれんそう にんじん	たまねぎ しょうが にんにく キャベツ とうもろこし	こめ さとう はちみつレモンゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	— 887	— 29.8	玖珂中& 周東中以外
9/3	月	ごはん わかめふりかけ かんこくふうにくじゃが こまつなサラダ	牛乳 ぎゅうにく さつまあげ まぐろみずに	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	たまねぎ にんにく きゅうり レモンじる	こめ じゃがいも こんにゃく さとう さとう	ごま ごまあぶら あぶら	518 625 784	20.4 23.6 28.2	玖珂幼稚園 みどり中 玖珂小
4	火	はちみつパン なすとひきにくのパスタ やさしいのごまドレッシング れいとうピーチ	牛乳 ぎゅうミンチ ぶたミンチ	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん ビーマン トマト ほうれんそう	なす たまねぎ キャベツ とうもろこし もも	はちみつパン スパゲティー さとう	オリーブオイル ごま あぶら	536 719 908	21.8 28.3 35.1	みどり中
5	水	ぎゅうめし ごますあえ みそしる れいとうパイン	牛乳 ぎゅうにく あぶらあげ とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ にぼし(だし)	にんじん さやいんげん にんじん ねぎ	ごぼう きゅうり もやし なす えのきたけ パイン	こめ しらすだき さとう さとう	あぶら ごま	506 603 722	21.5 25.1 30.3	みどり中
6	木	セルフハンバーガー (パン・ハンバーグ) ミネストローネ ぶどう	牛乳 ハンバーグ(ぶた・とり) ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん トマト パセリ	たまねぎ たまねぎ キャベツ とうもろこし ぶどう	パン パンこ さとう じゃがいも おおむぎ さとう	オリーブオイル	526 670 822	20.3 25.4 30.7	
7	金	むぎごはん なつやさいのカレー フルーツミックス	牛乳 ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ トマト ビーマン	にんにく しょうが たまねぎ なす とうもろこし りんご みかん もも パイン オレンジジュース	こめ むぎ カクテルゼリー	あぶら	580 669 804	17.4 19.6 23.1	
10	月	ごはん とりそぼろ さつまじる なし	牛乳 とりミンチ たまご なまあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	さやいんげん にんじん ねぎ	しょうが だいこん ごぼう なし	こめ さとう さつまいも	あぶら	524 645 831	21.4 25.6 31.5	玖珂中 周東中
11	火	ごはん さけのしおやき そくせきづけ やさしいうまに	牛乳 さけ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん さやいんげん	きゅうり キャベツ たまねぎ	こめ さとう さとう じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら ごま あぶら	531 641 814	26.1 29.3 36.2	玖珂中 周東中
12	水	わかめごはん こおりとうふのもの きりぼしだいこんのサラダ	牛乳 こおりとうふ とりにく ちくわ(たい あじ たら)	ぎゅうにゅう わかめ しらすぼし	にんじん さやいんげん にんじん	たまねぎ きりぼしだいこん	こめ じゃがいも さとう	あぶら あぶら ごま	504 635 791	20.7 24.8 30.5	
13	木	けんさんパン ボーくピーンズ コールスローサラダ れいとうみかん	牛乳 ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし みかん	パン じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	498 660 820	19.1 24.7 30.2	
14	金	ごはん なすいりマーボードウフ ナムル シューマイ(中のみ)	牛乳 ぶたミンチ とうふ みそ ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にら にんじん ほうれんそう にんじん	なす たまねぎ もやし たまねぎ	こめ さとう かたくりこ さとう こむぎこ	あぶら ごまあぶら ごま ごまあぶら ラード	495 607 852	21.9 25.9 35.9	
18	火	けんさんパン にくだんこのケチャップに ほうれんそうのソテー なし	牛乳 にくだんこ ぎゅうにく ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ビーマン ほうれんそう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし なし	こめ さとう マカロニ さとう	あぶら バター	523 693 862	20.6 26.9 33.2	河内小 玖珂小 周北小
19	水	くりごはん さんまのみぞれに しゅんさいのみそしる	牛乳 さんま とうふ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう にぼし(だし)	にんじん ねぎ	だいこん だいこん えのきたけ しめじ	こめ さとう さつまいも	くり ごま	524 601 748	21.8 24.0 28.9	河内小
20	木	こくとうパン カレービーフン えだまめサラダ ぶどうゼリー	牛乳 ぶたにく えび まぐろみずに	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ビーマン	キャベツ たまねぎ えだまめ ぶどうゼリー	こくとうパン ビーフン さとう	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	564 711 887	28.3 32.1 37.4	
21	金	なめし いわしのあげびたし ぶたじる おはぎ	牛乳 いわし ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	なめしのもと にんじん ねぎ	ごぼう だいこん	こめ かたくりこ さとう こんにゃく さつまいも おはぎ	あぶら	589 710 882	23.8 28.0 34.3	
25	火	ごはん さばのてりやき あきやさいのもの おつきみだんご	牛乳 さばみりんづけ とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	こめ さとう おつきみだんご	くり あぶら	570 708 905	26.4 29.6 36.2	杭名小 柱野小
26	水	ごはん ハヤシチュー ビーマンサラダ	牛乳 ぎゅうにく まぐろみずに	ぎゅうにゅう	にんじん トマト ビーマン	たまねぎ もやし	こめ じゃがいも さとう	あぶら ドレッシング	547 672 858	19.5 23.0 28.3	杭名小 柱野小 周北小
27	木	けんさんパン ほんかんジャム いわくにれんこんコロッケ ツナとやさしいごまあえ みそスープ	牛乳 とりにく みそ まぐろみずに とりにく あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん ねぎ	れんこん もやし たまねぎ しめじ	パン ほんかんジャム じゃがいも パンこ さとう じゃがいも	あぶら ごま	566 726 898	23.1 29.2 35.9	
28	金	ごはん はっぼうさい ギョウザ(幼&小1・中2) りんご	牛乳 ぶたにく いか うすらたまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん きぬさや ねぎ にら にんじん	たけのこ たまねぎ ほうしん(だし) キャベツ たまねぎ りんご	こめ かたくりこ こむぎこ	あぶら あぶら	503 606 808	20.7 24.3 30.7	