

# 令和4年度 8・9月 学校給食予定献立表

みやき町学校給食センター

給食目標：のこさず食べよう・上手な配膳をしよう

三根東小学校

日 曜 日	献立名	使っている材料 ※天候や価格により、材料や献立が変わることがあります。			エネルギー(kcal)	タンパク質(g)	カルシウム(mg)
		おもにエネルギーのもとになる(糖)	おもに体をつくるもとになる(赤)	おもに体の調子を整えるもとになる(緑)			
8月 25日 木	食パン	食パン(市販品)			520	22.1	280
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	いちごジャム	いちごジャム		もやし、きくらげ(乾)、コーン、チンゲンサイ、にんじん、玉葱、りんごピューレ、にんにく、しょうが	鶏豚湯、しょうゆ、トウバンジャン、テンメンジャン、白こしょう		
	みそラーメン	ちゅうかめん、ごま油	豚肉、米みそ、赤みそ				
26日 金	中華サラダ	上白糖、ごま油	ロースハム、錦糸卵	キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、しょうゆ		
	夏野菜カレー	こめ、強化米	豚肉	かぼちゃ(冷凍)、玉葱、にんじん、なす、青ピーマン、トマト缶	おろしにんにく、ディナーカレールー、カレーフレーク、ウスターソース、白ワイン、食塩、白こしょう	520	22.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	大根サラダ	和風ドレッシング		だいこん、キャベツ、きゅうり、にんじん			
29日 月	ごはん	こめ、強化米				557	24.7
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	豚肉とキムチの炒め物	ごま油	豚肉、厚揚げ、赤みそ	はくさいキムチ、もやし、キャベツ、にんじん、青ピーマン、しょうが、にんにく	テンメンジャン、食塩、白こしょう		
	冬瓜のスープ	サラダ油、かたくり粉	鶏肉	玉葱、とうがら、にんじん、葉ねぎ	鶏豚湯、しょうゆ、酒、食塩、白こしょう		
30日 火	ごはん	こめ、強化米				589	25.3
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	鶏のマーマレード焼き	マーマレード	鶏肉	しょうが	しょうゆ、酒		
	みそ汁	すりごま、上白糖	カットわかめ、豆腐、油揚げ、米みそ	キャベツ、こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ		
31日 水	ごはん	こめ、強化米				569	23.1
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	白身魚の揚げ煮	かたくり粉、なたね油、三温糖	ホキ	しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、本みりん		
	サラダ	和風ドレッシング、三温糖		コーン、キャベツ、きゅうり、にんじん	穀物酢、しょうゆ		

9月							
1日 木	ミルクパン	ミルクパン				640	26.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	和風スパゲティ	スパゲッティ、有塩バター	鶏肉、ベーコン	玉葱、えのきたけ、にんじん、こまつな、にんにく	しょうゆ、白ワイン、食塩、白こしょう、昆布茶		
	ごぼうとツナのサラダ	ごまドレッシング	まぐろ缶詰	ごぼう、キャベツ、きゅうり			
2日 金	中学校のみ 照焼ハティ		チキン照り焼きハティ				
	ごはん	こめ、強化米				586	25.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	和風サラダ	上白糖、サラダ油	ロースハム、かつお節	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	穀物酢、しょうゆ、食塩		
5日 月	ごはん	こめ、強化米				638	24.6
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	鶏の唐揚げ(みやぎ)	三温糖、かたくり粉、なたね油	鶏肉	しょうが、にんにく	食塩、しょうゆ、酒、みりん風調味料		
	たくあんあえ	ごま	たくあん(大根)、キャベツ、きゅうり、にんじん	しょうゆ、本みりん			
6日 火	豚汁	さといも	豚肉、豆腐、米みそ	ごぼう、だいこん、玉葱、にんじん、白ねぎ	煮干しだし		
	ごはん	こめ、強化米				587	25.8
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	がんもどきの中華煮	ごま油、三温糖	豚肉、スクールがんも、赤みそ	にんにく、しょうが、にんじん、だけのこ(葱)、干し椎茸、キャベツ、チンゲンサイ	しょうゆ、酒、トウバンジャン、鶏豚湯		
7日 水	中華サラダ	いりごま、ごま油、三温糖		きゅうり、もやし、キャベツ、チンゲンサイ	しょうゆ、穀物酢		
	ごはん	こめ、強化米				578	25
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	シリアンライス	三温糖	豚肉、赤みそ	玉葱、しょうが、にんにく、りんごピューレ	酒、しょうゆ、本みりん		
8日 木	シリアン 野菜マヨネーズ	マヨネーズ(卵なし)		キャベツ、にんじん、きゅうり	食塩		
	野菜スープ		豚肉	玉葱、こまつな、にんじん、えのきたけ	白ワイン、食塩、白こしょう、からスープチキン		
	ロールパン	ロールパン				632	23.5
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
9日 金	白身魚のフライ/タルタルソース	薄力粉、パン粉(乾燥)、なたね油/タルタルソース(卵なし)	ホキ		食塩、白こしょう、酒		
	コールスローサラダ	サラダ油		キャベツ、にんじん、きゅうり	穀物酢、食塩、白こしょう		
	スープ	じゃがいも	ウィンナー	玉葱、にんじん、ぶなしめじ	パセリ(乾)、マギーブイヨン、食塩、白こしょう		
	秋の幸ごはん	こめ、強化米、日本ぐり(甘露煮)、三温糖	鶏肉、油揚げ	ぶなしめじ、にんじん、えだまめ(冷凍)	しょうゆ、本みりん、かつお昆布だし、酒、食塩	653	25.7
10日 土	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
	里芋のそぼろ煮	さといも(冷凍)、ごんにゃく、三温糖、かたくり粉、サラダ油	鶏肉、厚揚げ	だいこん、玉葱、さやいんげん、干し椎茸	しょうゆ、酒		
	おふのすまし汁	おわらふ	蒸しかまぼこ	玉葱、にんじん、えのきたけ、葉ねぎ			
	お月見だんご	お月見だんご(みたらし)					

