



* 8・9月の献立表 *

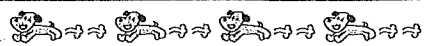


今月の食育目標 : 旬について考えよう

日	曜	牛乳	献立名	《赤》 おもに体をつくるものになる食品		《緑》 おもに体の調子を整えるものになる食品		《黄》 おもにエネルギーのもとになる食品		144kcal たんぱく質(%) 脂質(%)	メモ
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
26	金	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		665 24.2 24.6	幼稚園 なし
			チキンカレー	とりにく		にんじん トマト(加熱済)	にんにく、しょうが、たまねぎ	じゃがいも、はちみつ	あぶら		
			えだまめサラダ	ハム			キャベツ、えだまめ、コーン	さとう	ごまあぶら		
			メロンクリームソーダゼリー	とうにゅう			メロンかじゅう(加熱済)	さとう、みずあめ			
29	月	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		648 33.0 22.9	幼稚園 なし
			チンジャオロース	ぶたにく		あかピーマン、あおピーマン	にんにく、しょうが たけのこ、ねぶかねぎ	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら		
			ワントンスープ	とりにく		にら、にんじん	しいたけ、もやし	ワントン	ごまあぶら		
			ぎゅうにゅうかんでん	ゼラチン	ぎゅうにゅう なまクリーム かんでん		パイナップル(加熱済)	さとう			
30	火	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		600 22.5 24.4	幼稚園 なし
			ぎゅうどん	ぎゅうにく		にんじん	たまねぎ、しらたき、しいたけ グリーンピース	さとう			
			きりほしだいこんのかりポリあえ		こんぶ	にんじん、こまつな	きりほしだいこん、きゅうり	さとう	アーモンド		
			バナナ				バナナ				
31	水	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		697 28.0 30.6	幼稚園 なし
			さばのみそに	さば、みそ			しょうが	さとう			
			からしあえ			こまつな	キャベツ				
			いそかだんごのすましじる	とうふ、たら、だいず	あおのり	にんじん	たまねぎ	かたくりこ			
たんなぎゅうにゅうプリン	たまご	ぎゅうにゅう なまクリーム プリン				さとう					
9/1	木	☺	こくとういりねじりパン		だっしふんにゅう			こくとう、こむぎこ	ショートニング	605 25.7 25.4	幼稚園 なし
			チリコンカン	いんげんまめ、ぶたにく		トマト(加熱済)、にんじん	たまねぎ、にんにく、しょうが マッシュルーム	さとう	あぶら		
			ジャーマンポテト	ベーコン		にんじん	たまねぎ、パセリ(加熱済)	じゃがいも	あぶら		
			ぶどう				ぶどう				
2	金	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		620 28.0 20.3	
			おやこに	とりにく、たまご		にんじん	たまねぎ、しいたけ グリーンピース、たけのこ	さとう			
			きびなごフライ		きびなご			こむぎこ、パンこ	あぶら		
			そくせきづけ		こんぶ		キャベツ、きゅうり		ごまあぶら		
あまなつゼリー				あまなつ(加熱済) あまなつかじゅう(加熱済)	さとう、みずあめ						
5	月	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		603 22.5 26.4	
			はっぼうさい	ぶたにく、うずらたまご		にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ たまねぎ、キャベツ、もやし たけのこ	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら		
			いもとだいずのからあげ	だいず	あおのり			じゃがいも、かたくりこ	あぶら		
なし				なし							
6	火	☺	ゆかりごはん				ゆかり	こめ		635 28.5 24.9	
			とりにくのみそやき	とりにく、みそ			にんにく、しょうが	さとう			
			ごぼうサラダ	ハム		にんじん	ごぼう、きゅうり	さとう	ごま、カレールウ		
			つくねとやさいのすましじる	とりにく		ほうれんそう、はねぎ	たまねぎ、しめじ、しょうが	かたくりこ			
ぶどうゼリー				ぶどうかじゅう(加熱済)	さとう、みずあめ						
7	水	☺	バターロールかたパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ	ショートニング	623 25.3 32.9	世界の果てまで 行って給食 in ギリシャ
			ムサカ(ギリシャ料理)	ぶたにく	チーズ	トマト(加熱済)	にんにく、たまねぎ、なす	じゃがいも、さとう こむぎこ	あぶら、バター		
			ABCスープ	ベーコン		にんじん、ほうれんそう	にんにく、セロリ、たまねぎ キャベツ	マカロニ	あぶら		
			ギリシャヨーグルト		ヨーグルト		いちごかじゅう(加熱済)				
8	木	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		605 22.9 26.0	
			ホキのチリソースかけ	ホキ		トマト(加熱済)	たまねぎ、りんごかじゅう(加熱済) にんにく、しょうが		あぶら		
			ナムル		こんぶ	にんじん、こまつな	きりほしだいこん、もやし	さとう	ごま、ごまあぶら		
			とうがんとたまごのスープ	とうふ、たまご		はねぎ	とうがん	かたくりこ	ごまあぶら		
ライチゼリー				ライチかじゅう(加熱済) レモンかじゅう(加熱済)	さとう						
9	金	☺	むぎごはん					こめ、むぎ		656 28.3 23.1	十五夜 献立
			まつかぜやき	とりにく、ぶたにく、みそ、とうふ			しょうが、ねぶかねぎ	さとう	ごま		
			おかかあえ	かつおぶし		にんじん	キャベツ、もやし				
			さといものみそしる	あぶらあげ、みそ		ほうれんそう	たまねぎ	さといも			
おつきみだんご	あずき				こめ さとう						

函南町にあるお菓子屋さん
「田子の月」さんのお菓子です。

献立表は、裏面に続きます。



日	曜	牛乳	献立名	〈赤〉 おもに体をつくるものとなる食品		〈緑〉 おもに体の調子を整えるものとなる食品		〈黄〉 おもにエネルギーのもととなる食品		1食分 (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g)	メモ	
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質			
12	月	☀	ソフトめん	富士市(高級グルメ)	三島市	函南町	三島市	ソフトめん			621 24.5 28.2	ふるさと 給食の日 北小 5年生 なし
			つけナポリタン	ベーコン、とりにく	なまクリーム チーズ	トマト(加熱済)、バジル チンゲンサイ	にんにく、セロリー、たまねぎ マッシュルーム	じゃがいも、さとう	あぶら			
			ひじきサラダ	ハム	三島市	ひじき	にんじん	さとう	ごまあぶら			
			スイートポテト			なまクリーム ぎゅうにゅう	函南町	伊豆の国市	さつまいも、さとう はちみつ	バター		
13	火	☀	むぎごはん					こめ、むぎ		648 22.0 25.2	北小 5年生 なし	
			なすいりマーボーどうふ	ぶたにく、どうふ、みそ		はねぎ、にんじん	なす、にんにく、しょうが、ねりかぼち、しいたけ	かたくりこ、さとう	あぶら、ごまあぶら			
			じゃがいものちゅうかサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり	じゃがいも、さとう	あぶら、ごまあぶら			
			ももゼリー				ももかじゅう(加熱済)	さとう、みずあめ				
14	水	☀	むぎごはん					こめ、むぎ		642 23.2 25.6		
			さんまのかばやき	さんま			しょうが	かたくりこ、さとう	あぶら			
			いそかあえ		のり	にんじん、こまつな	キャベツ					
			とうふとえのきたけのみそしる	とうふ、みそ		かぼちゃ、はねぎ	たまねぎ、えのきたけ					
15	木	☀	げんまいいりしょくパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ、げんまい	ショートニング	635 27.1 31.8		
			ブルーベリージャム				ブルーベリーかじゅう(加熱済)	さとう				
			とりにくのマーメレードやき	とりにく			レモンかじゅう(加熱済) マーメレード(加熱済)		あぶら			
			フレンチサラダ	ハム		プロッコリー、にんじん	キャベツ	さとう	あぶら			
			コーンポタージュ		ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん、パセリ(加熱済)	たまねぎ、コーン	こむぎこ	あぶら、バター			
16	金	☀	むぎごはん					こめ、むぎ		666 25.9 27.9		
			ぎせいどうふ	たまご、とりにく、どうふ		にんじん	しいたけ、しょうが	さとう、かたくりこ	ごまあぶら			
			ごもくきんぴら	ぶたにく		にんじん、さやいんげん	ごぼう、こんにゃく	さとう	ごま、ごまあぶら			
			とうふとわかめのみそしる	とうふ、みそ	わかめ	こまつな	たまねぎ					
			おこめのパバロア(みかんが)	とうにゅう			みかんかじゅう(加熱済)	さとう、こめこ				
19 月 敬老の日												
20	火	☀	むぎごはん					こめ、むぎ		667 30.6 22.9		
			さけのさいきょうやき	さけ、さいきょうみそ			しょうが	さとう	ごまあぶら			
			ごまあえ			にんじん、こまつな	キャベツ	さとう	ごま			
			なまあげとやさいのにも	とりにく、なまあげ		にんじん	ごぼう、こんにゃく、しいたけ	じゃがいも、さとう	あぶら、くり			
21	水	☀	おせきはん	赤	あずき		長中カラーの4色を イメージしました。	こめ		695 27.7 27.5	かつらぎ祭 応援献立	
			ヒレカツ	ぶたにく、とうにゅう				こむぎこ、パンこ	あぶら			
			こまつなあえ	緑	まくろ	こまつな	キャベツ	さとう	ごま、ごまあぶら			
			くたくさんみそしる	黄	あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、はねぎ		さつまいも				
			ふじさんゼリー	青	ゼラチン			さとう				
22	木	☀	ガーリックトースト		だっしふんにゅう	バジル	にんにく	さとう、こむぎこ	ショートニング、バター	634 20.1 37.3	中学校 なし	
			ポトフ	ウィンナー		にんじん	にんにく、しょうが たまねぎ、セロリー	じゃがいも	あぶら			
			ナタデココとフルーツの ヨーグルトあえ		ヨーグルト		みかん(加熱済)、パイナップル(加熱済) ぶどうかじゅう(加熱済)	ナタデココ、さとう				
23 金 秋分の日												
26	月	☀	むぎごはん					こめ、むぎ		611 27.7 24.3		
			ハヤシライス	ぎゅうにく		にんじん トマト(加熱済)	にんにく、しめじ、たまねぎ グリーンピース、しょうが	さとう	あぶら			
			ツナサラダ	まくろ		きゅうり	キャベツ、コーン	さとう	あぶら			
			メロン				メロン					
27	火	☀	むぎごはん	宮崎県の郷土料理!				こめ、むぎ		656 28.1 26.2	郷土食の旅 in 宮崎県 	
			チキンなんばん	とりにく			たまねぎ、ピクルス レモンかじゅう(加熱済) りんごかじゅう(加熱済)	こむぎこ、さとう かたくりこ	あぶら			
			きゅうりのとさづけ	かつおぶし			きゅうり、キャベツ、しょうが		ごま			
28	水	☀	むぎごはん					こめ、むぎ		630 27.6 18.8	幼稚園 なし	
			にくじゃが	ぶたにく		にんじん	しらたき、たまねぎ グリーンピース	じゃがいも さとう	あぶら			
			やきししやも		ししやも							
			おひたし	かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ、もやし					
29	木	☀	せわりロールパン		だっしふんにゅう			さとう、こむぎこ	ショートニング	658 27.2 37.4		
			ウィンナー(トマトソース)	ウィンナー		トマト(加熱済)		さとう				
			ポイルキャベツ				キャベツ					
30	金	☀	むぎごはん					こめ、むぎ		670 26.0 24.3		
			すぶた	ぶたにく、だいす		あおピーマン、きピーマン にんじん	にんにく、しょうが、しいたけ たまねぎ、たけのこ	さとう かたくりこ	あぶら			
			にらたまスープ	たまご、とうふ		ほうれんそう、にら	コーン	かたくりこ				
			ブルーベリーゼリー				ブルーベリーかじゅう(加熱済)	さとう、みずあめ				

※ 献立は、食材の都合により一部変更する場合があります。(食物アレルギーに関する食品については、事前にお知らせします)
食物繊維が多い食品は主に体の調子を整える動きがあるため、ビタミンの欄に記載しています。