

8・9月予定献立表

《今月のめあて》

てわけをして きちんとかたづけよう

令和5年度 8・9月

給食回数 23 回

桜堤調理場

日 曜	こ ン だ て	牛乳等	つ か う も の (材 料)			コ メ ン ト
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をとのえる(みどり)	
29 火	スパゲッティにくみそかけ あげだいたいとこまつなソテー ミニトマト	○	ぶたにく だいた みそ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう でんぷん	たまねぎ ながねぎ なす にんじん にんにくしょうが まつな ミニトマト	二学期が始まります 生活リズムを取り戻すため には規則正しい食生活が重要で、毎朝の朝ごはんもその一つです。
30 水	ガーリックライス コーンいりやさいスープ たまごきんぴら豆腐	○	とりにくとりがら なまあげ さつまあげ たまご ぎゅうにゅう	こめ かつぶす ぎゅうにゅう じゃがいも ごまあぶら さとう ごま でんぷん	にんにく にんじん パセリ キャベツ たまねぎ しめじ こまつな マッシュルーム ホールコーン ごぼう	
31 木	あわごはん みそしる あじのフライ ちゅうのうソース おからに	○	なまあげ みそ かつおぶし こんぶ あじ おから とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ もちあわ こむぎこ パンこ あぶら さとう	キャベツ こまつな にんじん ごぼう ほししいたけ ながねぎ	
1 金	ハヤシライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら こむぎこ さとう はるさめ ドレッシング	たまねぎ にんじん しめじ セロリ トマトビュール キャベツ もやし こまつな	
4 月	きびごはん こまつなスープ いかのさらさあげ こうや豆腐のにも	ヨ	なまあげ かつおぶし こんぶ いか こうや豆腐 とりにく ヨーグルト	こめ もちきび ごまあぶら でんぷん あぶら さとう	だいこん にんじん こまつな ごぼう ほししいたけ れんこん グリンピース	1日ハヤシライス 調理場で小麦粉を油で1時間ほどじっくり炒めてブラウンスソースを作ります。
5 火	しょくパン まめミート スライスチーズ やさいスープ ジャーマンポテト	○	ぶたにく だいた チーズ とりにく ぶたがら とりがら ベーコン ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく もやし こまつな キャベツ さやいんげん	
6 水	ひやしきつねうどん (うどん・しる・キャベツ・なすてんぷら) きんときまめに	○	あぶらあげ ぶたにく かつおぶし きんときまめ ぎゅうにゅう	うどん さとう こむぎこ あぶら	こまつな もやし にんじん しめじ しょうが ながねぎ キャベツ なす	
7 木	カレーピラフ クリームシチュー キャベツとじゃこのソテー	○	レバーソーセージ とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム とりがら ちりめんじゃこ	こめ あぶら オリーブあぶら じゃがいも こむぎこ パター	たまねぎ にんじん にんにく しめじ キャベツ ホールコーン こまつな	13日ぶどう 山形県高島町の山崎順子 さんから、無農薬のぶどうが 届きます。
8 金	ぶたたまどん みそしる ちゅうかソテー	○	ぶたにく たまご かつおぶし なまあげ わかめ みそ こんぶ ぎゅうにゅう	こめ かつぶす ぎゅうにゅう こんぶ さとう あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ ほししいたけ こまつな とうがん ながねぎ キャベツ きりぼしごぼう にんじん にんにくしょうが	
11 月	あわごはん みそしる ハンバーグてりやきソース きりぼしだいこんのいために	ヨ	豆腐 あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ひじき おから さつまあげ ヨーグルト	こめ もちあわ パンこ あぶら さとう でんぷん	だいこん ながねぎ たまねぎ にんじん きりぼしだいこん こまつな	
12 火	しょくパン キャロブミルククリーム ソーセージポトフ あげだいたいとコンニャクいため	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム とりがら ぶたがら だいた レバーソーセージ	パン でんぷん さとう バター じゃがいも あぶら こんにゃく	たまねぎ にんじん キャベツ さやいんげん セロリ にんにく	
13 水	トマトスープスパゲッティ じゃがいものチーズやき ぶどう	○	レバーソーセージ ぶたにく ぶたがら チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら こむぎこ じゃがいも	たまねぎ ビーマン にんじん にんにくしょうが ホールトマト ぶどう	14日沢煮碗 野菜と豚肉や鶏肉など多くの 材料を使った汁です。野菜 の香と歯ざわりが特徴で、吸 い口(仕上げ)にコショウを入 れるのが特徴です。
14 木	きのこごはん さわにわん しろみざかなのうまに	○	こんぶ ぶたにく かつおぶし メルルーサ ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん あぶら	にんじん しめじ えのきたけ ほししいたけ きりぼしだいこん ながねぎ ごぼう こまつな たけのこ たまねぎ さやいんげん しょうが	
15 金	カレーライス ポイルやさい ちゅうかドレッシング	○	ぶたにく だいた ぎゅうにゅう	こめ かつぶす ぎゅうにゅう こむぎこ あぶら さとう こんにゃく ドレッシング	たまねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく キャベツ もやし こまつな	
19 火	きびごはん みそしる まつかぜやき ひじきのあまからいため	ヨ	あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ とりにく とうふ たまご ひじき ぶたにく ヨーグルト	こめ もちきび パンこ ごまあぶら さとう ごま あぶら	キャベツ こまつな たまねぎ にんじん ながねぎ しょうが	
20 水	みそラーメン(めん・しる) ぶたのかくに ゆでやさい	○	みそ とりがら ぶたがら ぶたにく ぎゅうにゅう	むしちゅうかさぼ ごまあぶら さとう ごま	たけのこ にんじん ホールコーン ながねぎ にんにくしょうが もやし キャベツ	21日チキンライス チキンライスに炒り卵を自分 で混ぜて食べます。
21 木	チキンライス いたりたまご ABCスープ やさいとレバーソーセージのソテー	○	とりにく たまご しろいんげんまめ ぶたがら とりがら レバーソーセージ ぎゅうにゅう	こめ あぶら じゃがいも パスタアルファベット	たまねぎ キャベツ にんじん こまつな にんにく もやし ホールコーン	
22 金	マーボーなすどん はるさめスープ しょうがしおキャベツ	○	ぶたにく だいた みそ なまあげ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ かつぶす ぎゅうにゅう あぶら ごまあぶら さとう でんぷん はるさめ	なす ビーマン たら たまねぎ ながねぎ たけのこ にんにく ほししいたけ しょうが にんじん こまつな キャベツ	
25 月	あわごはん みそしる あつやきたまご きんぴらごぼう	○	わかめ みそ かつおぶし こんぶ たまご とりにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ じゃがいも あぶら さとう こんにゃく ごま	ながねぎ こまつな きりぼしだいこん にんじん ごぼう さやいんげん	
26 火	しょくパン しろみざかなのフライ ポイルキャベツ ちゅうのうソース やさいたつぷりビーフンスープ りんご	○	さわら ベーコン とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	パン こむぎこ パンこ あぶら ビーフン	キャベツ にんじん たけのこ たまねぎ ながねぎ こまつな りんご	29日お月見汁 「十五夜」の満月に見立て た団子が入った汁です。
27 水	スパゲッティカレーソース ちくわとキャベツのみそいため	○	ぶたにく だいた ちくわ みそ ぎゅうにゅう	スパゲッティ オリーブあぶら あぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ごぼう さやいんげん にんにく ホールトマト キャベツ もやし ほししいたけ しょうが	
28 木	やきぶたチャーハン チンゲンさいのスープ さつまいもミルクに	○	ぶたにく とりにく とうふ ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぷん さつまいも パター	セロリ たけのこ ほししいたけ ながねぎ チンゲンサイ にんじん もやし	
29 金	ちゅうかうまにどん おつきみじる にびたし	○	ぶたにく いか ちくわ かつおぶし こんぶ とりにく あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ かつぶす ぎゅうにゅう あぶら ごまあぶら でんぷん たまごもち さといも こんにゃく	にんじん たまねぎ たけのこ キャベツ ビーマン しょうが ながねぎ こまつな	

月平均栄養価 エネルギー 606kcal たんぱく質 25.8g 脂質 21.6g

8・9月予定献立表

《今月のめあて》

手分けをして きちんと片付けよう

令和5年度 8・9月

給食回数 23 回

桜堤調理場

日 曜	献 立	牛乳等	つ か う も の (材料)			コメント
			体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
29 火	スパゲッティ肉みそかけ揚げ大豆と小松菜ソテー ミントマト	○	豚肉 大豆 味噌 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 でん粉	玉ねぎ 長ねぎ なす にんじん にんにく 生姜 小松菜 ミントマト	<p>二学期が始まります 生活リズムを取り戻すためには規則正しい食生活が重要で、毎朝の朝ごはんもその一つです。</p>  <p>1日ハヤシライス 調理場で小麦粉を油で1時間ほどじっくり炒めてブラウンソースを作ります。</p>  <p>13日ぶどう 山形県高島町の山崎順子さんから、無農薬のぶどうが届きます。</p>  <p>14日沢煮碗 野菜と豚肉や鶏肉など多くの材料を使った汁です。野菜の香と歯ざわりが特徴で、吸い口(仕上げ)にコンショウを入れるのが特徴です。</p>  <p>21日チキンライス チキンライスに炒り卵を自分で混ぜて食べます。</p>  <p>29日お月見汁 「十五夜」の満月に見立てた団子が入った汁です。</p> 
30 水	ガーリックライス コーン入り野菜スープ 卵きんぴら豆腐	○	鶏肉 鶏ガラ 生揚げ さつま揚げ 卵 牛乳	米 米粒麦 油 じゃが芋 ごま油 砂糖 ごま でん粉	にんにくにんじん バセリ キャベツ 玉ねぎ しめじ 小松菜 マッシュルーム ホールコーン ごぼう	
31 木	あわご飯 味噌汁 あじのフライ 中濃ソース おから煮	○	生揚げ 味噌 かつお節 昆布 あじ おから 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 もちあわ 小麦粉 パン粉 油 砂糖	キャベツ 小松菜 にんじん ごぼう 干しいたけ 長ねぎ	
1 金	ハヤシライス ポイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 牛乳	米 押し麦 油 小麦粉 砂糖 春雨ドレッシング	玉ねぎ にんじん しめじ セロリトマトビュール キャベツ もやし 小松菜	
4 月	きびご飯 小松菜スープ いかのさらさら揚げ 高野豆腐の煮物	ヨ	生揚げ かつお節 昆布 いか 高野豆腐 鶏肉 ヨーグルト	米 もちきび ごま油 でん粉 油 砂糖	大根 にんじん 小松菜 ごぼう 干しいたけ れんこん グリンピース	
5 火	食パン 豆ミート スライスチーズ 野菜スープ ジャーマンポテト	○	豚肉 大豆 チーズ 鶏肉 豚ガラ 鶏ガラ ベーコン 牛乳	パン 油 じゃが芋 砂糖	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく もやし 小松菜 キャベツ さやいんげん	
6 水	冷やしきつねうどん (うどん・汁・キャベツ・なす天ぶら) 金時豆煮	○	油揚げ 豚肉 かつお節 金時豆 牛乳	うどん 砂糖 小麦粉 油	小松菜 もやし にんじん しめじ 生姜 長ねぎ キャベツ なす	
7 木	カレーピラフ クリームシチュー キャベツとじゃこのソテー	○	レバーソーセージ 鶏肉 牛乳 生クリーム 鶏ガラ ちりめんじゃこ	米 油 オリーブ油 じゃが芋 小麦粉 バター	玉ねぎ にんじん にんにく しめじ キャベツ ホールコーン 小松菜	
8 金	豚玉井 味噌汁 中華ソテー	○	豚肉 卵 かつお節 生揚げ わかめ 味噌 昆布 牛乳	米 米粒麦 こんにやく 砂糖 油 ごま油 ごま	玉ねぎ 干しいたけ 小松菜 冬瓜 長ねぎ キャベツ きくらげ ごぼう にんじん にんにく 生姜	
11 月	あわご飯 味噌汁 ハンバーグ照り焼きソース 切り干し大根の炒め煮	ヨ	豆腐 油揚げ 味噌 かつお節 昆布 豚肉 ひじき おから さつま揚げ ヨーグルト	米 もちあわ パン粉 油 砂糖 でん粉	大根 長ねぎ 玉ねぎ にんじん 切り干し大根 小松菜	
12 火	食パン キャロブミルククリーム ソーセージポトフ 揚げ大豆とコンニャク炒め	○	牛乳 キャロブ 生クリーム レバーソーセージ 鶏ガラ 豚ガラ 大豆	パン でん粉 砂糖 バター じゃが芋 油 こんにやく	玉ねぎ にんじん キャベツ さやいんげん セロリ にんにく	
13 水	トマトスープスパゲティ じゃがいものチーズやき ぶどう	○	レバーソーセージ 豚肉 豚ガラ チーズ 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 小麦粉 じゃが芋	玉ねぎ ピーマン にんじん にんにく 生姜 ホールトマト ぶどう	
14 木	きのこご飯 沢煮碗 白身魚のうま煮	○	昆布 豚肉 かつお節 メルルルサ 牛乳	米 砂糖 でん粉 油	にんじん しめじ えのきたけ 干しいたけ 切り干し大根 長ねぎ ごぼう 小松菜 たけのこ 玉ねぎ さやいんげん 生姜	
15 金	カレーライス ポイル野菜 中華ドレッシング	○	豚肉 大豆 牛乳	米 米粒麦 じゃが芋 小麦粉 油 砂糖 こんにやく ドレッシング	玉ねぎ にんじん セロリ 生姜 にんにく キャベツ もやし 小松菜	
19 火	きびご飯 味噌汁 松風焼き ひじきの甘辛炒め	ヨ	油揚げ 味噌 かつお節 昆布 鶏肉 豆腐 卵 ひじき 豚肉 ヨーグルト	米 もちきび パン粉 ごま油 砂糖 ごま 油	キャベツ 小松菜 玉ねぎ にんじん 長ねぎ 生姜	
20 水	みそラーメン(麺・汁) 豚の角煮 ゆでやさい	○	味噌 鶏ガラ 豚ガラ 豚肉 牛乳	蒸し中華そば ごま油 砂糖 ごま	たけのこ にんじん ホールコーン 長ねぎ にんにく 生姜 もやし キャベツ	
21 木	チキンライス 炒り卵 ABCスープ 野菜とレバーソーセージのソテー	○	鶏肉 卵 白いんげん豆 豚ガラ 鶏ガラ レバーソーセージ 牛乳	米 油 じゃが芋 パスタアルファベット	玉ねぎ キャベツ にんじん 小松菜 にんにく もやし ホールコーン	
22 金	マーボーなす丼 春雨スープ 生姜塩キャベツ	○	豚肉 大豆 味噌 生揚げ かつお節 昆布 牛乳	米 米粒麦 油 ごま油 砂糖 でん粉 春雨	なす ピーマン たら 玉ねぎ 長ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく 生姜 にんじん 小松菜 キャベツ	
25 月	あわご飯 味噌汁 厚焼き卵 きんぴらごぼう	○	わかめ 味噌 かつお節 昆布 卵 鶏肉 牛乳	米 もちあわ じゃが芋 油 砂糖 こんにやく ごま	長ねぎ 小松菜 切り干し大根 にんじん ごぼう さやいんげん	
26 火	食パン 白身魚のフライ ポイルキャベツ 中濃ソース 野菜たっぷりビーフンスープ りんご	○	鰯 ベーコン 鶏ガラ 豚ガラ 牛乳	パン 小麦粉 パン粉 油 ビーフン	キャベツ にんじん たけのこ 玉ねぎ 長ねぎ 小松菜 りんご	
27 水	スパゲッティカレーソース ちくわとキャベツの味噌炒め	○	豚肉 大豆 ちくわ 味噌 牛乳	スパゲッティ オリーブ油 砂糖 でん粉	玉ねぎ にんじん ごぼう さやいんげん にんにく ホールトマト キャベツ もやし 干しいたけ 生姜	
28 木	焼き豚チャーハン チンゲン菜のスープ さつま芋ミルク煮	○	豚肉 鶏肉 豆腐 豚ガラ 牛乳	米 油 砂糖 でん粉 さつま芋 バター	セロリ たけのこ 干しいたけ 長ねぎ チンゲン菜 にんじん もやし	
29 金	中華うま煮丼 お月見汁 煮びたし	○	豚肉 いか ちくわ かつお節 昆布 鶏肉 油揚げ 牛乳	米 米粒麦 ごま油 でん粉 だまご餅 里芋 こんにやく	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ ピーマン 生姜 長ねぎ 小松菜	

月平均栄養価 エネルギー 759kcal たんぱく質 31.8g 脂質 26.1g