



8月・9月 学校給食献立表

今月の給食目標：【 たべものを大切にしよう 】

橘小学校

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料(その他)	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)	塩分 (g)	夕食に 食べて ほしい物
		たんばく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質					
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実					
26 金	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	ミルクパン					ミルクパン						
	パスタスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ どうもろこし キャベツ	マカロニ	あぶら	さけ しお しょうゆ だし マヨネーズ こしょう	682	28.4	2.8	
	なすのミートビーンズグラタン	ぎゅうにく ぶたにく だいず	チーズ	にんじん トマト	なす たまねぎ マッシュルーム にんにく		オリーブゆ	クチャップ ワイン しお こしょう コンソメ				
フルーツしらたま				おうとう みかん	しらたまもち さとう							
29 月	牛乳		ぎゅうにゅう									大豆製品
	麦ごはん					こめ むぎ						
	ポークカレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん	たまねぎ しめじ にんにく しょうが りんご グリンピース	じゃがいも こくとう	あぶら	カレーソース だし マヨネーズ しょうゆ しお さけ	781	23.8	2.7	
	梅ドレッシングサラダ	ささみ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり うめ	さとう	あぶら	す しょうゆ みりん しお				
アイスクリーム	らんおう	だっしふんにゅう クリーム				さとう						
30 火	牛乳		ぎゅうにゅう									色の薄い野菜
	ごはん					こめ						
	わかめのすまし汁	とうふ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ			いりこ だしごんぶ しょうゆ しお さけ みりん	570	26.8	2.0	
	鱈のレモン焼き	あじ			レモン		さとう	しお しょうゆ				
やさいのおかか和え		かつおぶし	ほうれんそう にんじん	きゅうり			みりん しょうゆ					
沖縄県産黒糖						こくとう						
31 水	牛乳		ぎゅうにゅう									きのこ類
	ごはん					こめ						
	じゃがいものみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		いりこ さけ	689	28.4	2.3	
	照り焼きハンバーグ	ぎゅうにく ぶたにく おから	ぎゅうにゅう		たまねぎ			パンこさとう かたくりこ				
三色炒め	かまぼこ		にんじん ピーマン	もやし		ごまあぶら ごま	さけ しお こしょう しょうゆ ちゅうかだし					
1 木	牛乳		ぎゅうにゅう									魚介類
	ごはん					こめ						
	とうがんのそぼろ汁	とりにく		にんじん こねぎ	とうがん たまねぎ ごぼう	かたくりこ	あぶら	いりこ だしごんぶ しょうゆ しお さけ みりん	644	22.7	1.4	
	豚肉とキャベツのしょうが炒め	ぶたにく			キャベツ たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら	しょうゆ さけ みりん				
根菜チップス				ごぼう	じゃがいも さつまいも	あぶら	しお					
2 金	牛乳		ぎゅうにゅう									種実類
	食パン(冷)					しょくパン						
	きのこのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ エリンギ にんにく	じゃがいも	オリーブゆ	しお こしょう マヨネーズ ワイン ルウ だし	615	29.4	2.9	
	鶏肉のカレーソース焼き	とりにく		パセリ	たまねぎ		マヨネーズ	カレーこ しお こしょう				
わかめとツナのサラダ	まぐろみずに	わかめ	パプリカ	えだまめ きゅうり キャベツ		さとう	ドレッシング	しお こしょう				
5 月	牛乳		ぎゅうにゅう									海藻類
	ごはん					こめ						
	厚揚げの中華煮	ぶたにく なまあげ		ちんげんさい にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ さけ しお	716	24.2	1.9	
	ウィンナーとチーズのフライ	ウィンナー ぶたにく とりにく	チーズ		たまねぎ	さとう パンこ こむぎこ	あぶら	しお				
切干大根の酢の物	とりささみ		にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		さとう	ごまあぶら	す しょうゆ				
6 火	牛乳		ぎゅうにゅう									色の濃い野菜
	ごはん					こめ						
	にらと錦糸卵のスープ	きんしたまご		にら にんじん	たまねぎ えのきたけ		ごまあぶら ごま	だしごんぶ ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう	613	22.5	1.2	
	焼肉	ぶたにく		にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが にんにく りんご	さとう	あぶら	しょうゆ さけ				
梨				なし								
7 水	牛乳		ぎゅうにゅう									まめ類
	ごはん					こめ						
	もずく汁	とうふ	もずく	にんじん こねぎ	たまねぎ えのきたけ			かつおぶし だしごんぶ しお しょうゆ みりん	570	22.2	1.9	
	ツナ入りゴーヤチャンプルー	たまご まぐろみずに		にがり にんじん	たまねぎ	さとう	ごまあぶら	ちゅうかだし しょうゆ しお こしょう				
もやしのナムル			にんじん	もやし きゅうり		さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ しお				
8 木	牛乳		ぎゅうにゅう									いも類
	ごはん					こめ						
	なすと油揚げのみそ汁	あぶらあげ みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ しめじ			いりこ さけ	666	27.8	2.4	
	焼きおからナゲット	とりにく おから			にんにく しょうが たまねぎ	かたくりこ	マヨネーズ	しお こしょう				
春雨のごま和え	ちくわ		にんじん	きゅうり もやし		はるさめ さとう	ごま ねりごま	しょうゆ みりん				
9 金	牛乳		ぎゅうにゅう									たまご
	減量黒糖パン					こくとうパン						
	ちゃんぽん	ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	きくらげ キャベツ たまねぎ もやし	ちゅうかめん	あぶら	ちゅうかだし しょうゆ マヨネーズ しお	703	25.3	2.6	
	米粉入り春巻き	ぶたにく		にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが ほししいたけ	はるさめ でんぷん こむぎこ こめこ さとう	あぶら	しょうゆ マヨネーズ しお				
マセドアンサラダ	ハム	チーズ	にんじん	きゅうり		じゃがいも	マヨネーズ	す こしょう				

9月学校給食献立表



今月の給食目標：【 たべものを大切にしよう 】

Table with columns for date, menu items, nutritional components (protein, vitamins, energy), and nutrient values (calories, protein, salt). Includes seasonal highlights like '敬老の日' and '秋分の日'.