長子配布

令和3年度

★献立は変更になることがあります。

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） たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える（緑） ビタミン 色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる（黄） 炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実	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
26	牛乳		ぎゅうにゅう						645	26.1	1.9	色の濃い野菜
	ごはん					こめ						
	豆腐のチゲスープ	とりにく　とうふ　みそ		ちんげんさい　にんじん	キャベツ　たまねぎ　はくさい　しょうが　にんにく		あぶら	さけ　ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ　しょうゆ ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ				
木	デジプルコギ	ぶたにく　みそ		ねぎ	にんにく　しょうが　りんご	さとう	ごま　ごまあぶら	ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ　しょうゆ　さけ　みりん				
	ナムル			ほうれんそう　にんじん	もやし	さとう	ごま　ごまあぶら	しょうゆ				
27	牛乳		ぎゅうにゅう						614	27.1	1.9	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　とうもろこし　キャベツ	マカロニ	あぶら	さけ　しお　しょうゆ　ｱｲｺﾝ　ｺｼｮｳ　こしょう				
金	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	パンこ	オリーブゆ	ケチャップ　ワイン　しお　こしょう　コンソメ				
	ぶどう				ぶどう							
30	牛乳		ぎゅうにゅう						736	22.8	2.7	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	ｳｽﾀｰｿｰｽ　ｱｲｺﾝﾋﾞﾃﾞｼﾞﾗｽｿｰｽ ｹﾁｬｯﾌﾟ ｶﾚｰこ　しょうゆ　しお　さけ				
月	梅ドレッシングサラダ	ハム		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　ぎゅうにゅう クリーム　れんにゅう			さとう						
31	牛乳		ぎゅうにゅう						594	25.6	1.9	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　だしこんぶ　しょうゆ　しお　さけ　みりん				
火	鯵の揚げ煮	あじ				こむぎこ　かたくりこ　さとう	あぶら	しょうゆ　さけ　みりん　しお				
	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				
1	牛乳		ぎゅうにゅう						664	26.8	2.3	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				
水	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		しお こしょう しょうゆ　さけ　みりん				
	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				
2	牛乳		ぎゅうにゅう						644	22.7	1.4	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　だしこんぶ　しょうゆ　しお　さけ　みりん				
木	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				
3	牛乳		ぎゅうにゅう						703	25.8	1.9	海藻類
	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　さけ　ｹｲﾄﾝﾀﾝ しお　こしょう				
金	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 ごむぎこ　こめこ　さとう	あぶら	しょうゆ　ｱｲｺﾝ　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	ﾏﾖﾈｰｽﾞ	す　こしょう				
6	牛乳		ぎゅうにゅう						716	24.2	1.9	種実類
	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				
月	ベストフライ	ウインナー　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		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				
7	牛乳		ぎゅうにゅう						641	22.2	1.2	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	ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　ちゅうかだし　しょうゆ しお　こしょう				
火	焼肉	ぎゅうにく		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				
	なし				なし							
8	牛乳		ぎゅうにゅう						702	28.0	2.4	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				
水	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　あぶら	しお　こしょう				
	春雨のごま和え	ハム		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	牛乳		ぎゅうにゅう	たけおしょくのひ　～ゴーヤ～					608	27.1	2	大豆製品
	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　こんぶ　しお　しょうゆ　みりん				
木	豚肉の醤油煮込み	ぶたにく			しょうが	さとう		しょうゆ　みりん　さけ				
	ツナ入りゴーヤチャンプルー	たまご　まぐろみずに		にがうり　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				
10	牛乳		ぎゅうにゅう						606	28.7	2.9	色の薄い野菜
	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　ｺﾝｿﾒ　ワイン　ルウ　ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ				
金	赤魚のカレーソース焼き	あかうお		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	かんきつドレッシング	しお　こしょう				

令和3年度　　長子配布　　★献立は変更になることがあります。

9　月　学　校　給　食　献　立　表

橘小学校

今月の給食目標：　【　たべものを大切にしよう　】

日付 曜日	献立名	おもにからだをつくる（赤） たんぱく質 魚・肉・卵・大豆製品	無機質 牛乳・小魚・海藻	おもに体の調子を整える（緑） ビタミン 色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	おもにエネルギーのもとになる（黄） 炭水化物 穀類・いも類・砂糖	脂質 油脂・種実	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
13 月	牛乳		ぎゅうにゅう						616	24.3	2.3	大豆製品
	ごはん					こめ						
	ビーフンスープ	ぶたにく		にんじん　ねぎ	たまねぎ　ほししいたけ　しょうが	ビーフン	あぶら　ごまあぶら	ｶﾞﾗｰﾌﾞしょうゆ　しお　こしょう ちゅうかスープ　さけ				
	豚キムチ炒め	ぶたにく		にんじん　にら	はくさい　キャベツ　たまねぎ　しょうが　にんにく	さとう	あぶら	しお　こしょう　しょうゆ　さけ とうがらし　みりん　ちゅうかスープ				
	ゆで枝豆				えだまめ			しお				
14 火	牛乳		ぎゅうにゅう	かみかみメニュー　～いりことだいずのつくだに～					666	27.5	1.8	乳製品
	ごはん					こめ						
	肉じゃが	ぎゅうにく　あつあげ		にんじん　さやいんげん	たまねぎ　こんにゃく　ほししいたけ	じゃがいも　さとう	あぶら	いりこ　しょうゆ　みりん　さけ　しお				
	いりこの大豆の佃煮	だいず	いりこ			さとう	ごま	しょうゆ　みりん　さけ				
	ほうれん草ともやしの塩昆布あえ		しおこんぶ	にんじん　ほうれんそう	もやし			しょうゆ　みりん				
15 水	牛乳		ぎゅうにゅう						646	28.1	2.8	種実類
	ごはん					こめ						
	あつあげのみそ汁	あつあげ　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　もやし　えのきたけ			いりこ　さけ				
	ハム入りたまご焼き	たまご　ハム	チーズ	こねぎ	たまねぎ	さとう　かたくりこ		みりん　しょうゆ				
	大豆とこんぶの煮物	だいず　とりにく	こんぶ	にんじん	こんにゃく　ごぼう	さとう	あぶら	しょうゆ　みりん　さけ				
16 木	牛乳		ぎゅうにゅう						631	22	1.7	海藻類
	ごはん					こめ						
	中華スープ	ぶたにく		ちんげんさい	たまねぎ　もやし　きくらげ	はるさめ	ごまあぶら	さけ　ｶﾞｳﾗｰﾌﾞしお　こしょう　しょうゆ ちゅうかスープ				
	鶏肉のチリソース煮	とりにく		にんじん	たまねぎ　グリンピース	こむぎこ　かたくりこ　さとう	あぶら	しょうゆ　ケチャップ　しお　こしょう チリソース　ちゅうかスープ				
	じゃこ和え		ちりめんじゃこ	にんじん　ほうれんそう	キャベツ　きゅうり	さとう	ごま　ごまあぶら	しょうゆ				
17 金	牛乳		ぎゅうにゅう	にほんのあじめぐり　～おおさか～					652	25.6	2.8	色の濃い野菜
	ミルクパン					ミルクパン						
	野菜スープ	ウインナー		にんじん　パセリ	たまねぎ　キャベツ　セロリー	じゃがいも	あぶら	しょうゆ　しお　こしょう　ｱｲｺﾖ　ｶﾞﾗｰﾌﾞ				
	お好み焼き	ぶたにく　たまご	あおのり　かつおぶし		キャベツ　とうもろこし	こむぎこ　さとう		しお　あごだし　こんぶ　おこのみやきｿｰｽ				
	かいそうサラダ	ささみ	わかめ　くきわかめ　こんぶ　のり		きゅうり　とうもろこし		ドレッシング					
20 月	敬老の日											
21 火	牛乳		ぎゅうにゅう	ぎょうじしょく　～じゅうごや～					622	24.2	2.2	たまご
	ごはん					こめ						
	月見汁	かまぼこ		にんじん　こまつな	ほししいたけ　えのきたけ　たまねぎ	しらたまもち		かつおぶし　だしこんぶ　しょうゆ　さけ　しお				
	鶏の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう		しょうゆ　さけ　みりん				
	小松菜の磯和え		のり	こまつな	もやし　えのきたけ	さとう		しょうゆ				
	お月見ゼリー		かんてん		みかん ぶどう	さとう　みずあめ						
22 水	牛乳		ぎゅうにゅう						610	23.8	2.6	いも類
	ごはん					こめ						
	かぼちゃと厚揚げのみそ汁	あつあげ　みそ	わかめ	ねぎ　かぼちゃ	たまねぎ			いりこ　さけ				
	ちくわの磯部揚げ	ちくわ	あおのり			こむぎこ　かたくりこ	あぶら					
	ビビンバ風野菜炒め	ぎゅうにく　きんしたまご		ほうれんそう　にんじん	もやし　しろねぎ　にんにく	さとう	あぶら　ごまあぶら　ごま	トウバンジャン　しょうゆ　さけ				
23 木	秋分の日											
24 金	牛乳		ぎゅうにゅう						595	24.5	2.4	大豆製品
	切り目入り丸型パン					きりめいりまるがたパン						
	トマトスープ	ウインナー		にんじん　トマト　パセリ	キャベツ　セロリ　たまねぎ		あぶら	ｱｲｺﾖ　ｺﾝｿﾒ　しょうゆ　しお　こしょう				
	ハンバーガーパティ	ぎゅうにく　とりにく　ぶたにく			たまねぎ	パンこ　かたくりこ　さとう		しお　しょうゆ　こしょう　ﾅﾂﾒｸﾞ　ｹﾁｬｯﾌﾟ　ソース				
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう　キャベツ　きゅうり	さとう	マヨネーズ	しお　こしょう　しょうゆ				
27 月	牛乳		ぎゅうにゅう						641	21.0	2.3	種実類
	麦ごはん					こめ　むぎ						
	ハヤシライス	ぶたにく	スキムミルク	にんじん　トマト	たまねぎ　しめじ　マッシュルーム　グリンピース　にんにく		あぶら	ﾃﾞﾐｸﾞﾗｽ　ﾜｲﾝ　ｿｰｽ　ﾙｳ　ｹﾁｬｯﾌﾟ ｺﾝｿﾒ　ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ				
	かりかり大豆のサラダ	だいず		にんじん	キャベツ　きゅうり　とうもろこし	さとう	あぶら	しお　こしょう　す　しょうゆ				
	オレンジ				オレンジ							
28 火	牛乳		ぎゅうにゅう						593	26.0	1.7	海藻類
	ご飯					こめ						
	根菜のそぼろ汁	とりにく　あぶらあげ		にんじん　ねぎ	しょうが　ごぼう　たまねぎ　ほししいたけ　しめじ		あぶら	かつおぶし　だしこんぶ　しお　さけ　みりん　しょうゆ				
	あじのみりん干し	あじ				さとう		しょうゆ　さけ　しお				
	五目煮	とりにく　だいず		にんじん　さやいんげん	ごぼう　こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ　みりん　さけ				
29 水	牛乳		ぎゅうにゅう	ジュースのひ					625	20.6	1.8	いろの濃い野菜
	ごはん					こめ						
	たまごスープ	たまご		にんじん　ちんげんさい	たまねぎ　もやし　きくらげ	かたくりこ		ｶﾞﾗｽｰﾌﾟ　しょうゆ　しお こしょう　ちゅうかだし　さけ				
	高野豆腐の甘酢炒め	ぶたにく　こうやどうふ		ピーマン　パプリカ	たまねぎ　しょうが	さとう　かたくりこ	あぶら	しお　さけ　しょうゆ　す　ちゅうかだし				
	野菜のしそ和え			にんじん　あかしそ	キャベツ　きゅうり			しょうゆ				
30 木	牛乳		ぎゅうにゅう						661	27.5	2.3	魚介類
	ごはん					こめ						
	厚揚げのみそ汁	あつあげ　みそ		にんじん　ねぎ	たまねぎ　もやし　キャベツ			いりこ　さけ				
	松風焼き	とりにく　みそ		にんじん	たまねぎ	かたくりこ　パンこ　さとう	ごま	しお　さけ　しょうゆ				
	切干大根のごま和え			にんじん　ほうれんそう	きりぼしだいこん　もやし　しょうが	さとう	ごま	しょうゆ				