

令和4年8月・9月分学校給食基準献立予定表(詳細版)

※ 分量(g)は中学年の1人分です。
 ※ 学校行事等により献立を変更したり、お休みしたりすることがありますのでご了承ください。

A	1(木)	2(金)	30(火)	31(水)	7(水)	8(木)	9(金)	6(火)	5(月)	16(金)	12(月)	13(火)	
B	1(木)	2(金)	30(火)	31(水)	6(火)	7(水)	5(月)	9(金)	8(木)	14(水)	15(木)	13(火)	
C	2(金)	1(木)	31(水)	30(火)	8(木)	9(金)	5(月)	7(水)	6(火)	15(木)	16(金)	12(月)	
D	30(火)	31(水)	1(木)	2(金)	5(月)	6(火)	7(水)	8(木)	9(金)	12(月)	13(火)	14(水)	
E	31(水)	30(火)	2(金)	1(木)	9(金)	5(月)	6(火)	8(木)	7(水)	16(金)	14(水)	15(木)	
献立名	タイ風焼きそば	ぶどうパン	ツナそぼろごはん	豚すき丼	ごはん	食パン	麦ごはん	カレースパゲッティ	切り干し大根のたまごみごはん	ハヤシライス	ごはん	麦ごはん	
	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	
	揚げ大豆	とり肉のマヨネーズ炒め	みそワンタン	切り干し大根のサラダ	とり肉とさつまいものうま煮	メキシカンソース	とり肉の南部焼き	もやしのサラダ	あじのこはく揚げ	ごまマヨネーズサラダ	ホキのカリカリフライ	豚肉のキムチ炒め	
	ミックスフルーツ	ミネストローネ			ごま酢あえ	白菜スープ	沢煮わん	タルト	おひたし		ポイルキャベツ	塩ナムル	
							味付けおかか				みそ汁		
材料名	蒸し麺 45	ぶどうパン 50	米(委託炊飯) 80	米 70	米(委託炊飯) 80	食パン 60	米 70	スパゲッティ 60	米 60	米 70	米(委託炊飯) 80	米 70	
	豚肉 30		ツナ 55	麦 10			麦 10	塩 1.2	麦 5	麦 10		麦 10	
	人参 10	牛乳 206	凍り豆腐 5	油 0.3	牛乳 206	牛乳 206	油 0.3	サラダ油 3	もち米 5	油 0.3	牛乳 206	油 0.3	
	玉ねぎ 35		人参 10	酒 1			酒 1	豚ひき肉 35	酒 0.8	酒 1		酒 1	
	もやし 40	鶏肉 60	しょうが 0.7	水	鶏肉 40	豚ひき肉 45	水	大豆ミート 4	水	水	ホキ 60	水	
	油 2	キャベツ 20	しょうゆ 3.9	豚肉 40	しょうゆ 1	大豆ミート 6.5	人参 15	人参 12	鶏肉 15	豚肉 30	塩 0.2		
	にら 5	人参 10	さとう 2.6	凍り豆腐 7	しょうが 0.5	玉ねぎ 40	牛乳 206	人参 35	ごぼう 3	人参 12	こしょう 0.05	牛乳 206	
	しょうゆ 5.5	もやし 20	酒 1.5	しらたき 25	酒 0.5	人参 15		キャベツ 25	人参 5	玉ねぎ 50	小麦粉 4		
	トマトケチャップ 5	卵めきマヨネーズ 5	みりん 0.8	片栗粉 12	片栗粉 7	ホールコーン 15	鶏肉 70	油 1	冷凍油揚げ 6	じゃがいも 40	小麦粉 5	豚肉 60	
	オイスターソース 2	しょうゆ 1		長ねぎ 15	さつまいも 40	マッシュルーム 3	しょうゆ 4	グリーンピース 3	油 0.3	油 0.7	水 7	玉ねぎ 30	
	さとう 2	塩 0.4	牛乳 206	白菜 40	油 35	にんにく 0.07	白ごま 3	カレー粉 0.8	切り干し大根 5	グリーンピース 3	パン粉 7	人参 15	
		こしょう 0.01		油 1.1	人参 10	油 0.8	長ねぎ 0.5	濃縮スープ(ポーク) 2	さとう 1	油 5	大豆フレーク 6	しょうが 0.5	
			ウエーブワンタン 7	さとう 3.2	玉ねぎ 30	グリーンピース 3	一味とうがらし 0.01	トマトケチャップ 3	しょうゆ 5.8	小麦粉 6	油 35	にんにく 0.2	
			豚肉 10	豚肉 15	しょうゆ 7.5	油 0.7	濃縮スープ(ポーク) 3	酒 1	中濃ソース 6	みりん 0.7	濃縮スープ(ポーク) 2	油 1	
	大豆(ポイル) 50	ベーコン 2	人参 10	酒 0.9	さとう 2.7	ナツメグ 0.01		塩 1		トマトケチャップ 10	にら 4		
	片栗粉 5	にんにく 0.02	キャベツ 20	しょうゆ 4.5	しょうゆ 4.5	ベイリーフ 0.01	豚肉 15	水 60	牛乳 206	デミグラスソース 5	中濃ソース 10	白菜キムチ 15	
	油 35	人参 10	もやし 30	牛乳 206	片栗粉 1.5	トマトケチャップ 15	人参 8	米粉 6		中濃ソース 3		トック 20	
	塩 0.21	玉ねぎ 20	にんにく 0.2	水 25	水 25	チリパウダー 0.06	大根 20	水		さとう 0.5	人参 12	しょうゆ 1.2	
		じゃがいも 25	しょうが 0.2	切り干し大根 3.5		一味とうがらし 0.02	長ねぎ 8			しょうゆ 1.2	塩 0.7	玉ねぎ 30	酒 1
	みかん缶 25	油 0.8	油 0.5	人参 8	キャベツ 45	塩 0.13	白菜 20	牛乳 206	赤みそ 0.8	こしょう 0.03	小松菜 15	さとう 1	
	りんご缶 25	フルファンベツマカロニ 6	小松菜 10	もやし 20	人参 5	こしょう 0.01	干し椎茸 0.5		しょうが 0.7	ナツメグ 0.01	かつお節 1.5	塩 0.1	
	ぶどうライスゼリー 20	白花豆ペースト 10	濃縮スープ(ポーク) 5	小松菜 10	小松菜 5	さとう 0.6	小松菜 15	もやし 45	酒 0.8	赤ワイン 1	白みそ 9	こしょう 0.01	
	かんづめの汁 30	濃縮スープ(ポーク) 5	しょうゆ 1.5	酢 1.8	しょうゆ 2.4	しょうゆ 0.6	かつお節 1.5	きゅうり 5	片栗粉 12	ベイリーフ 0.01	水 140	オイスターソース 0.4	
		トマトケチャップ 10	酒 1	しょうゆ 2.7	さとう 1.5	水 15	塩 0.6	ホールコーン 10	油 35	水 70		片栗粉 0.6	
		ダイストマト 10	赤みそ 7	さとう 0.8	酢 2.5	米粉 3	しょうゆ 2.5	しょうゆ 2.6				水	
		塩 0.5	水 120	サラダ油 1	白ごま 2.5	水	みりん 1	酢 1.8	キャベツ 50	牛乳 206			
		こしょう 0.02	ごま油 0.5	ごま油 1			水 120	さとう 0.2	小松菜 15				もやし 45
		水 120		一味とうがらし 0.01			人参 5	サラダ油 1.4	しょうゆ 2.8	キャベツ 50			小松菜 20
							玉ねぎ 10	味付けおかか 4	白ごま 1	きゅうり 5			ごま油 0.4
							白菜 40			白ごま 1.6			酢 0.9
							ベーコン 2		ブルーベリータルト 25	しょうゆ 2.1			塩 0.37
							濃縮スープ(ポーク) 5			卵めきマヨネーズ 1.3			白ごま 1
							塩 0.8			からし粉 0.1			
							こしょう 0.03			さとう 0.9			
							しょうゆ 1.5			酢 0.9			
							水 130						
	エネルギー	610kcal	617kcal	680kcal	593kcal	652kcal	570kcal	590kcal	611kcal	562kcal	628kcal	633kcal	615kcal
	たんぱく質	27.4g	31.1g	30.3g	25.6g	21.8g	29.7g	31.2g	27.1g	24.5g	21.2g	27.9g	26.7g

