

学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校(前期課程)》



令和6年8、9月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るもとなる食品	エネルギーのもとなる食品	体の調子を整えるもとなる食品	1人 1食 - kcal	たん 白質 g	備 考
28	水	ごはん	シャージャン豆腐 にらまんじゅう(2こ)	牛乳 豚肉 みそ 厚あげ にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ししいたけ 長ねぎ	686	26.0	
29	木	ごはん	たまねぎと油揚げのみそ汁 豆腐ハンバーグのおろしかけ ★切干大根の炒め煮	牛乳 油あげ みそ わかめ 豆腐ハンバーグ 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ こまつな だいこん 切干大根 にんじん さやいんげん	560	23.9	★切干大根には、食物繊維が豊富に含まれています。
30	金	ごはん	★小江戸カレー カレパ リー入りフルーツポンチ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ごはん バター さつまいも ナタデココ カクテルゼリー	にんにく にんじん たまねぎ みかん 黄桃	628	19.5	★小江戸カレーは、川越市にちなんだ、さつまいもをたっぷり使用したカレーです。
2	月	ごはん	わかめスープ キムタクチャーハンの具	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	ごはん ごま 砂糖 ごま油	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たくあん 白菜キムチ	551	23.6	
3	火	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁 ★かつおの漁師揚げ いんげんのごま和え	牛乳 豆腐 みそ わかめ ちくわ かつおの漁師揚げ	ごはん 油 ごま	たまねぎ さやいんげん にんじん	586	26.1	★かつおの漁師揚げは、甘じょっぱい味付けの料理です。骨に注意して食べましょう。
4	水	ごはん	キャベツとウインナーの洋風煮 肉団子トマトソース(2こ)	牛乳 ウインナー 肉団子トマトソース	ごはん バター じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	572	20.0	
5	木	ごはん	ごまみそ汁 ★おろし焼肉	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	ごはん ごま 油 砂糖 ラー油	にんじん ししいたけ こまつな 長ねぎ しょうが にんにく りんご たまねぎ だいこん ピーマン	631	34.3	★豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。
6	金	コッペパン	★さつまいものシチュー ハッシュポテト	コーヒーマルク 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	コッペパン 油 さつまいも 生クリーム ハッシュポテト 油	たまねぎ にんじん パセリ	586	20.1	9月6日は生クリームの日です！ ★生クリームと旬のさつまいもを使用したシチューを提供します。
9	月	ごはん	大根のそぼろ煮 ★さばの辛味ソース	牛乳 豚肉 油あげ さば みそ	ごはん 油 砂糖	にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん にんにく 長ねぎ しょうが	592	28.6	★骨に注意して食べましょう。
10	火	ごはん	八宝菜 シュウマイ(2こ)	牛乳 豚肉 いか えび シュウマイ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん たけのこ しいたけ たまねぎ もやし はくさい	563	25.3	
11	水	中華めん	しょうゆラーメンの汁 あげ餃子(2こ)	牛乳 豚肉 なた 焼き豚 餃子	中華めん 油	にんじん しなちく もやし 長ねぎ ほうれん草	607	24.7	
12	木	ごはん	春雨スープ ビビンパの具	牛乳 豚肉	ごはん はるさめ ごま ごま油 砂糖 ラー油	にんじん たまねぎ ししいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし しなちく ほうれん草	553	24.2	
13	金	ごはん	ハヤシライス オムレツ 枝豆とコーンのソテー	牛乳 豚肉 オムレツ	ごはん 油 じゃがいも 生クリーム	にんじん たまねぎ えだまめ コーン	668	24.5	
16	月	敬老の日							
17	火	わかめごはん	★月菜汁 ★いわしの生姜煮 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油あげ いわしの生姜煮 ヨーグルト	わかめごはん さといも	にんじん ししいたけ ほうれん草 長ねぎ	594	29.3	9月17日は「十五夜」です！ ★さといもをお月さまに見立てた月菜汁を提供します。 ★骨に注意して食べましょう。
18	水	スライス コッペパン	やきそば ウインナー焼き(2ほん)	牛乳 豚肉 ウインナー	スライスコッペパン 油 中華めん	にんじん キャベツ もやし	651	25.5	
19	木	ごはん	ミネストローネ コーンフライ にんじんしりしり	牛乳 ベーコン ツナフレーク かつお節	ごはん じゃがいも 油 バター マカロニ コーンフライ ごま油	にんじん たまねぎ キャベツ セロリ にんにく トマト パセリ もやし	628	18.3	
20	金	ごはん	★鶏肉とさつまいもの旨煮 ハンバーグオニオンソース	牛乳 さつまいも 鶏肉 ハンバーグ	ごはん 油 砂糖 さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん にんにく	646	26.4	★さつまいもは、収穫直後と収穫から2か月後の2回、旬があります。2か月後のさつまいもは、余計な水分が飛ばされ、甘さが増します。
23	月	秋分の日 振替休日							
24	火	ごはん	こんにゃくのおかか煮 鶏肉のからあげ	牛乳 豚肉 さつまいも 鶏肉 かつお節	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが にんにく	584	29.6	
25	水	ごはん	ギョウザスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き ★ひじきとツナのホットサラダ	牛乳 かまぼこ ゆでぎょうざ 鶏肉 ひじき ツナフレーク	ごはん ごま油 卵不使用マヨネーズ 砂糖 油	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	592	27.5	★ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書き、カルシウムや食物繊維、鉄分が豊富に含まれています。
26	木	ごはん	肉厚揚げ豆腐 イカのみそだれ焼き	牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ いか みそ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな しょうが	607	29.5	
27	金	地粉うどん	カレー南蛮 肉まん	牛乳 豚肉 かまぼこ 肉まん	地粉うどん 油 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん 長ねぎ	676	25.1	
30	月	ごはん	ポトフ ★豚肉の元気ソースかけ	牛乳 ウインナー 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ラー油	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	564	25.3	★元氣ソースの材料であるにんにくに含まれるアリシンには、ビタミンB1の吸収を高める効果があります。

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
 ※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

平均栄養価	606	25.3	今月の地場産物 にんにく ピーマン
-------	-----	------	---------------------------------

学校給食献立予定表 《中学校及び義務教育学校(後期課程)》



令和6年8、9月

日高市学校給食センター

日	曜	主 食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	1人1日 kcal	たん 白質 g	備 考
28	水	ごはん	ジャージャン豆腐 にらまんじゅう (3個)	牛乳 豚肉 みそ 厚あげ にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ しいたけ 長ねぎ	934	33.7	
29	木	ごはん	たまねぎと油揚げのみそ汁 豆腐ハンバーグのおろしかけ ★切干大根の炒め煮	牛乳 油あげ みそ わかめ 豆腐ハンバーグ 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖	たまねぎ こまつな だいこん 切干大根 にんじん さやいんげん	744	30.9	★切干大根には、食物繊維が豊富に含まれています。
30	金	ごはん	★小江戸カレー カレールー入りフルーツポンチ	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ごはん バター さつまいも ナタデココ カクテルゼリー	にんにく にんじん たまねぎ みかん 黄桃	819	25.0	★小江戸カレーは、川越市にちなんだ、さつまいもをたっぷり使用したカレーです。
2	月	ごはん	わかめスープ キムタクチャーハンの具	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	ごはん ごま 砂糖 ごま油	にんじん 長ねぎ にんにく しょうが たまねぎ たくあん 白菜キムチ	722	29.9	
3	火	ごはん	豆腐とわかめのみそ汁 ★かつおの漁師揚げ いんげんのごま和え	牛乳 豆腐 みそ わかめ ちくわ かつおの漁師揚げ	ごはん 油 ごま	たまねぎ さやいんげん にんじん	777	32.5	★かつおの漁師揚げは、甘じょっぱい味付けの料理です。 骨に注意して食べましょう。
4	水	ごはん	キャベツとウインナーの洋風煮 肉団子トマトソース (2個)	牛乳 ウインナー 肉団子トマトソース	ごはん バター じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ	733	24.6	
5	木	ごはん	ごまみそ汁 ★おろし焼肉	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ	ごはん ごま 油 砂糖 ラー油	にんじん しいたけ こまつな 長ねぎ しょうが にんにく りんご たまねぎ だいこん ビーマン	822	42.5	★豚肉には疲労回復効果のあるビタミンB1が豊富に含まれています。
6	金	コッペパン	★さつまいものシチュー ハッシュポテト	コーヒーマルク 鶏肉 脱脂粉乳 チーズ	コッペパン 油 さつまいも 生クリーム ハッシュポテト 油	たまねぎ にんじん パセリ	723	24.7	9月6日は生クリームの日です！ ★生クリームと旬のさつまいもを使用したシチューを提供します。
9	月	ごはん	大根のそぼろ煮 ★さばの辛味ソース	牛乳 豚肉 油あげ さば みそ	ごはん 油 砂糖	にんじん こんにゃく だいこん さやいんげん にんにく 長ねぎ しょうが	775	35.6	★骨に注意して食べましょう。
10	火	ごはん	八宝菜 シュウマイ (3個)	牛乳 豚肉 いか えび シュウマイ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	しょうが にんじん だけのこ しいたけ たまねぎ もやし はくさい	763	33.0	
11	水	中華めん	しょうゆラーメンの汁 あげ餃子 (3個)	牛乳 豚肉 なた 焼き豚 餃子	中華めん 油	にんじん しなちく もやし 長ねぎ ほうれん草	787	31.7	
12	木	ごはん	春雨スープ ピピンパの具	牛乳 豚肉	ごはん はるさめ ごま ごま油 砂糖 ラー油	にんじん たまねぎ しいたけ チンゲンサイ しょうが にんにく もやし しなちく ほうれん草	729	31.2	
13	金	ごはん	ハヤシライス オムレツ 枝豆とコーンのソテー	牛乳 豚肉 オムレツ	ごはん 油 じゃがいも 生クリーム	にんじん たまねぎ えだまめ コーン	863	30.7	
16	月	敬老の日							
17	火	わかめごはん	★月菜汁 ★いわしの生姜煮 ヨーグルト	牛乳 鶏肉 油あげ いわしの生姜煮 ヨーグルト	わかめごはん さといも	にんじん しいたけ ほうれん草 長ねぎ	714	33.8	9月17日は「十五夜」です！ ★さといもをお月さまに見立てた月菜汁を提供します。 ★骨に注意して食べましょう。
18	水	新人戦							
19	木	新人戦							
20	金	ごはん	★鶏肉とさつまいもの旨煮 ハンバーグオニオンソース	牛乳 さつまあげ 鶏肉 ハンバーグ	ごはん 油 砂糖 さつまいも	しょうが たまねぎ にんじん にんにく	856	33.9	★さつまいもは、収穫直後と収穫から2か月後の2回、旬があります。 2か月後のさつまいもは、余計な水分が飛ばされ、甘さが増します。
23	月	秋分の日							
24	火	ごはん	こんにゃくのおかか煮 鶏肉のからあげ	牛乳 豚肉 さつまあげ 鶏肉 かつお節	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん こんにゃく さやいんげん しょうが にんにく	754	37.1	
25	水	ごはん	ギョウザスープ 鶏肉のマヨネーズ焼き ★ひじきとツナのホットサラダ	牛乳 かまぼこ ゆでぎょうざ 鶏肉 ひじき ツナフレーク	ごはん ごま油 卵不使用マヨネーズ 砂糖 油	にんじん キャベツ もやし 長ねぎ	767	34.5	★ひじきは漢字で「鹿尾菜」と書き、カルシウムや食物繊維、鉄分が豊富に含まれています。
26	木	ごはん	肉厚揚げ豆腐 イカのみそだれ焼き	牛乳 豚肉 ちくわ 厚揚げ いか みそ	ごはん 油 砂糖 でんぷん	にんじん たまねぎ 長ねぎ しらたき こまつな しょうが	792	36.8	
27	金	地粉うどん	カレー南蛮 肉まん	牛乳 豚肉 かまぼこ 肉まん	地粉うどん 油 砂糖 でんぷん	たまねぎ にんじん 長ねぎ	807	30.0	
30	月	ごはん	ポトフ ★豚肉の元気ソースかけ	牛乳 ウインナー 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ラー油	たまねぎ にんじん キャベツ にんにく	740	31.7	★元氣ソースの材料であるにんにくに含まれるアリシンには、ビタミンB1の吸収を高める効果があります。
平均栄養価							781	32.2	

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
 ※たけのこには、まれに白いものが付着していることがあります。
 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

今月の地場産物

にんにく ビーマン