

★毎月19日は食育の日です

8月・9月 献立予定表

武雄市立朝日小学校

実施日	献立名	主に体の調子を整える						調味料	栄養価			
		主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる			kcal	g	mg	
		1群 魚・肉・豆・卵	2群 乳・小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも・薯	6群 油脂・種実					
8月26日(火)	むぎごはん キーマカレー やさいサラダ なし	牛乳 牛肉 豚肉 高野豆腐 大豆	牛乳	にんじん トマト ユース	たまねぎ しょうが えだまめ にんにく	米 麦	じゃが芋 小麦粉	油 バター	加ー粉 クターソース 薄口醤油 コツメ かつお ちゃんネ	641	19.9	291
27(水)	ごはん はるまき ちゅうかあえ なすとひきにくのうまに	牛乳 豚肉 豚肉 大豆	牛乳	にんじん にんじん ピーマン にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ きゅうり もやし なす たまねぎ しょうが にんにく	米 小麦粉 春雨 米粉 片栗粉 さとう	油 さとう さとう 片栗粉	醤油 塩 ごま ごま油 濃口醤油 酢 中華スープ 濃口醤油 酢 豆板醤	696	22.3	308	
28(木)	ごはん チキンなんばん タルタルソース やさいのごまあえ かぼちゃのみそしる	牛乳 鶏肉 卵	牛乳		ほうれん草 にんじん かぼちゃ 小松菜	米 小麦粉 片栗粉 さとう	油	塩 コショウ こいくち醤油 酢 卵不使用タルタルソース 濃口醤油 煮干し(だし)	662	27.8	377	
29(金)	ごはん デシブルコギ ナムル ビーフンじり	牛乳 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ ほうれん草	たまねぎ にんにく もやし きくらげ たまねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし	米 さとう 片栗粉	油 ごま油 ごま ごま油	酒 みりん こいくち醤油 コショウ 酢 こいくち醤油 濃口・薄口醤油 コショウ 酒 中華スープ けんちん汁	597	22.2	290	
9月1日(月)	ごはん ぶたにくのしょうがやきいため ごまあえ ぐだくさんみそしる	牛乳 豚肉	牛乳		小松菜 にんじん たまねぎ しょうが キャベツ もやし	米 さとう 片栗粉	油	酒 みりん こいくち醤油 こいくち醤油 煮干し(だし)	621	25.5	394	
2(火)	ミルクパン スバゲティナポリタン うみのさちサラダ	牛乳 ハム	牛乳 脱脂粉乳	ビーマン にんじん トマトピューレ	たまねぎ にんにく マッシュルーム	小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト トマトケチャップ コツメ とんかつソース	587	26.1	343	
3(水)	ごはん いわしのうめに ぶたにくとなすのいためもの すましじる	牛乳 いわし 豚肉 厚揚げ	牛乳	梅肉 しそ にんじん ビーマン	たまねぎ なす たまねぎ	米 さとう 片栗粉	油	醤油 みりん 塩 焼き肉のたれ 濃口醤油 みりん 薄口・濃口醤油 塩 酒 かつお節(だし)	619	24.8	343	
4(木)	ごはん ゴーヤいりやきにく わかめスープ チーズ	牛乳 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にんじん 葉ねぎ	ゴーヤ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ もやし	米 さとう	油	濃口醤油 酒 かつお コショウ チキンスープ 薄口・濃口醤油 塩	600	24.9	541	
5(金)	ごはん キャベツのメンチカツ アスパラガス入りサラダ とうがんじる	牛乳 豚肉 大豆粉	牛乳		キャベツ たまねぎ アスパラガス にんじん キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	米 パン粉 さとう 小麦粉	油	塩 コショウ コツメ 酢 みりん 薄口醤油 かつお節(だし) 酒 塩 薄口・濃口醤油 みりん	604	22.4	281	
8(月)	ごはん じゃがいものそぼろに きゅうりのすのもの ししゃもフライ	牛乳 鶏肉	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ しいたけ こんにゃく きゅうり キャベツ 切干大根	米	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし) 酢 薄口醤油	607	22.5	369	
9(火)	ごはん とりにくのからあげ ポテトサラダ かきたまじる	牛乳 鶏肉	牛乳		にんにく しょうが きゅうり	米 片栗粉	油	こいくち醤油 酒 塩 コショウ 濃口・薄口醤油 塩 煮干し(だし)	666	25.8	324	
10(水)	ごはん さばのあげびたし ごますあえ ぶたじる	牛乳 さば	牛乳		しょうが ほうれん草 にんじん にんじん 葉ねぎ	米 片栗粉 小麦粉 さとう	油 ごま ごま油	こいくち醤油 みりん こいくち醤油 酢 煮干し(だし)	675	28.4	369	
11(木)	むぎごはん ちゅうかどん(ぐ) パンパンジーサラダ	牛乳 いか えび 厚揚げ 高野豆腐 豚肉	牛乳	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゃべつ きくらげ	米 麦	片栗粉	薄口・濃口醤油 塩 中華スープ コショウ	559	24.2	293	
12(金)	ごはん なすのはさみあげ/とんかつソース ごまサラダ たまねぎのみそしる	牛乳 豚肉 牛肉 卵	牛乳		たまねぎ なす きゃべつ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ	米 パン粉 小麦粉	油	塩 コショウ とんかつソース 和風ドレッシング ごま 煮干し(だし)	669	25.8	367	
15(月)	敬老の日											
16(火)	ミルクパン やさいコロケ ツナサラダ コンソメスープ りんごジャム	牛乳 大豆 豚肉 ツナ 豚肉	牛乳 脱脂粉乳	ねぎ にんじん	たまねぎ キャベツ しいたけ きゅうり きゃべつ コーン きゃべつ たまねぎ	小麦粉 さとう じゃがいも さつまいも 米粉 さとう 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉 小麦粉	マーガリン 油 ごまドレッシング 油	食塩 イースト 醤油 薄口醤油 塩 コショウ コショウ けんちん汁 白ワイン	540	19.6	304	

実施日	献立名	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		調味料	栄養価			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	たんぱく質	カルシウム	
		魚・肉・豆・卵	乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	淡色野菜・果物・きのこ	穀類・いも・糖	油脂・種実		kcal	g	mg	
17 (水)	ごはん	牛乳				米						
	ホキフライ	ホキ	青さ			パン粉 小麦粉 小麦粉	油	塩				
	たまねぎとあつあげのトロトロに	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ しめじ えだまめ	さとう 片栗粉	油	酒 みりん 濃口醤油 煮干しだし	618	23.9	332	
	なすのみそしる	豆腐 油あげ みそ	わかめ	葉ねぎ	なす とうがん			煮干しだし				
18 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	とりにくのさっぱり	鶏肉			にんにく しょうが	さとう		みりん 酒 酢 濃口醤油				
	ひじきいため	大豆	ひじき		こんにゃく ごぼう	さとう	油	濃口醤油 みりん かつおだし	588	24.8	292	
	さわにわん	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう もやし たまねぎ えのきたけ			かつお節(だし) 塩 酒 薄口醤油				
19 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	ちくさやき	卵 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	さとう	油	酒 塩 うすくち醤油				
	れんこんのきんぴら			にんじん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま 油	濃口醤油 みりん	635	25.2	372	
	だごじる	鶏肉 油あげ	スキムミルク	かぼちゃ 葉ねぎ	だいこん ごぼう	小麦粉 白玉粉		煮干しだし 塩 みりん うすくち・こいくち醤油				
22 (月)	チャーハン	豚肉 かまぼこ	牛乳	葉ねぎ にんじん	たまねぎ 梅干し	米 さとう	油	薄口醤油 塩 しょうゆ				
	すぶた	豚肉 高野豆腐		ピーマン にんじん	たまねぎ しょうが たけのこ	じゃがいも 片栗粉 さとう	油	塩 しょうゆ ケチャップ 濃口醤油 中華スープ 酢 酒	593	24.1	312	
	ちゅうかたまごスープ	卵	スキムミルク	ほうれん草	たまねぎ			薄口醤油 塩 しょうゆ 中華スープ チキンスープ				
23 (火)	秋 分 の 日											
24 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	あきなすのにくみそ	鶏肉 高野豆腐 みそ		にんじん	なす たまねぎ えだまめ しょうが	さとう 片栗粉	油 ごま	みりん 酒 薄口醤油				
	やさいのひたし	かつお節 油揚げ		小松菜 にんじん	たまねぎ			濃口・薄口醤油 みりん	597	23.5	422	
	きりぼしだいこんのみそしる	豆腐 油あげ みそ		葉ねぎ	切干大根 たまねぎ	じゃがいも		煮干しだし				
25 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	ちくわのカレーあげ	ちくわ				小麦粉	油	カレー粉				
	きりぼしだいこんとひじきのあえもの		ひじき	ほうれん草	切干大根 きゅうり キャベツ	さとう		薄口醤油 酢	615	21.4	303	
	かぼちゃのそぼろに	鶏肉		かぼちゃ にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	さとう	油	みりん 濃口・薄口醤油				
26 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米						
	とりにくとじゃがいものてりに	鶏肉 高野豆腐		にんじん	たまねぎ えだまめ	じゃがいも 片栗粉 さとう	油 ごま	塩 しょうゆ 酒 濃口醤油 みりん				
	ごぼうじる	豆腐 油あげ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう もやし	麩		かつお節(だし) 酒 塩 濃口・薄口醤油 みりん	632	24.4	320	
	いそりふりかけ		のり			さとう 水あめ	ごま	塩				
29 (月)	むぎごはん	牛乳	牛乳			米 麦						
	チキンカレー	鶏肉		にんじん トマト ユース	たまねぎ しょうが にんにく	じゃがいも 小麦粉	バター 油	カレー粉 塩 しょうゆ 肉だま 薄口醤油 トマトチャップ チャップ				
	かいそうサラダ	ツナ	まわかめ 昆布 とさかのり わかめ ぶりのり		きゃべつ きゅうり コーン	さとう	ごま油	酢 薄口醤油	626	20.3	276	
30 (火)	こくとうむしパン	牛乳	牛乳			黒砂糖 さつまいも 蒸しパンミックス						
	やきうどん	豚肉 かつお節		にんじん 葉ねぎ	きゃべつ えのきたけ エリンギ たまねぎ	うどん麺	油	昆布(だし) 酒 しょうゆ みりん 薄口・濃口醤油	568	24.9	377	
	いかマリネサラダ	いか	チーズ	にんじん	レタス もやし きゅうり たまねぎ	さとう	油 オリーブ油	酢 塩				

★今月は地元の食材「なす」、「アスパラガス」、「ゴーヤ」を取り入れた「地場産給食」です。