

★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
8月26日(水)	むぎごはん	牛乳	牛乳			米 麦			643	19.9	291
	キーマカレー	牛肉 豚肉 高野豆腐 大豆		にんじん トマト	たまねぎ しょうが えだまめ にんにく	じゃが芋 小麦粉	油 バター	カレー粉 クスターソース 薄口醤油 コシメ かつお ちゃつネ			
	やさいサラダ			にんじん コーン	きゅうり キャベツ			青じそドレッシング			
	なし				なし						
27(木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			600	22.3	290
	デジブルコギ	豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ にんにく	さとう 片栗粉	油 ごま油	酒 みりん こいくち醤油 コシメ			
	ナムル			ほうれん草	もやし きくらげ	さとう	ごま ごま油	酢 こいくち醤油			
	ビーフンじる	豚肉		にんじん	たまねぎ キャベツ 干し椎茸 もやし	ビーフン	油	濃口・薄口醤油 コシメ 酒 中華スープ けんちん汁			
28(金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			662	27.8	377
	チキンなんばん	鶏肉 卵				小麦粉 片栗粉 さとう	油	塩 コシメ こいくち醤油 酢			
	タルタルソース							※不使用タルタルソース			
	やさいのごまあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	濃口醤油			
	かぼちゃのみそしる	油揚げ みそ		かぼちゃ 小松菜	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし)			
31(月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			696	22.3	308
	はるまき	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 春雨 米粉 片栗粉 さとう	油	醤油 塩			
	ちゅうかあえ			にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	濃口醤油 酢			
	なすとひきにくのうまに	豚肉 大豆		ピーマン にんじん 葉ねぎ	なす たまねぎ しょうが にんにく	さとう 片栗粉	油	中華スープ 濃口醤油 酢 豆板醤			
9月1日(火)	ミルクパン	牛乳	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト	649	31.5	613
	ミートソーススパゲティ	牛肉 豚肉 高野豆腐	粉チーズ	にんじん トマト	たまねぎ にんにく えだまめ	スパゲティ さとう	油	ケチャップ こしょう 赤ワイン コシメ 塩 けんちん汁 クスターソース			
	うみのさちサラダ	えび いか	茎わかめ 昆布 とさかのり わかめ ぶのり		きゅうり キャベツ 切干大根	さとう	ごま 油	薄口醤油 酢 塩			
	チーズ		チーズ								
2(水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			604	22.4	281
	キャベツのメンチカツ	豚肉 大豆粉			キャベツ たまねぎ	パン粉 さとう でん粉	油	塩 コシメ コシメ			
	アスパラガスいりサラダ			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	さとう	油	酢 みりん 薄口醤油			
	とうがんじる	豚肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	とうがん たまねぎ ごぼう		油	かつお節(だし) 酒 塩 薄口・濃口醤油 みりん			
3(木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			619	24.8	343
	いわしのうめに	いわし		梅肉 しそ		さとう 片栗粉		醤油 みりん 塩			
	ぶたにくとなすのいためもの	豚肉 厚揚げ		にんじん ピーマン	なす たまねぎ	片栗粉	油	焼き肉のたれ 濃口醤油			
	すましじる	油あげ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう えのきたけ			みりん 薄口・濃口醤油 塩 酒 かつお節(だし)			
4(金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			603	22.8	277
	ゴーヤいりやきにく	豚肉		にんじん	ゴーヤ キャベツ たまねぎ しょうが にんにく	さとう	油	濃口醤油 酒 かつお			
	わかめスープ	豆腐	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ もやし			コシメ チキンスープ 薄口・濃口醤油 塩			
	ぶどうゼリー				ぶどう果汁	さとう					
7(月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			618	23.9	332
	ホキフライ	ホキ	青さ			パン粉 小麦粉 でん粉	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			
	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)			
8(火)	ミルクパン	牛乳	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	マーガリン	食塩 イースト	540	19.6	304
	やさいコロッケ	大豆 豚肉		ねぎ	たまねぎ キャベツ しいたけ	じゃがいも さつまいも 米粉 さとう パン粉 小麦粉 でん粉	油	醤油			
	ツナサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり きゃべつ コーン		ごまドレッシング				
	コンソメスープ	豚肉		にんじん パセリ	きゃべつ たまねぎ		バター	薄口醤油 塩 コシメ けんちん汁 白ワイン			
	りんごジャム				りんご	水あめ さとう					
9(水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			618	24.8	358
	ぶたにくのしょうがやきいため	豚肉			たまねぎ しょうが	さとう 片栗粉	油	酒 みりん こいくち醤油			
	ごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま	こいくち醤油			
	ぐだくさんみそしる	厚揚げ みそ	わかめ	にんじん 葉ねぎ	たまねぎ だいこん	じゃがいも		煮干し(だし)			
10(木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			632	24.4	320
	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 コシメ 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			
	いそのりふりかけ		のり			さとう 水あめ	ごま	塩			
11(金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			588	24.8	292
	とりにくのさっぱりに	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			
14(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 コシメ	593	24.1	312
	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 コシメ ケチャップ 濃口醤油 中華スープ 酢 酒			
	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 コシメ 中華スープ チキンスープ			
15(火)	こくとうむしパン	牛乳 卵	牛乳			黒砂糖 さつまいも 蒸しパンミックス			573	25.3	378
	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 コシメ みりん 薄口・濃口醤油			
	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			

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
16 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			615	21.4	303
	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			
	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			
17 (木)	ごはん	牛乳	牛乳			米			629	27.1	376
	あかうおのあげびたし	赤魚			しょうが	片栗粉 小麦粉	油	こいくち醤油 みりん			
	ごますあえ			ほうれん草 にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま ごま油	こいくち醤油 酢			
	ぶたじる	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)			
18 (金)	むぎごはん	牛乳	牛乳			米 麦			607	24.3	295
	ちゅうかどん(ぐ)	いか えび 厚揚げ 高野豆腐 豚肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ きゃべつ きくらげ	片栗粉	油	薄口・濃口醤油 塩 中華スープ しょうが			
	バンバンジーサラダ	鶏ささみ肉		にんじん 葉ねぎ	きゅうり もやし にんにく しょうが	さとう	ごま油 ごま ラー油	酢 濃口醤油			
	レモンゼリー				レモン果汁	さとう 水あめ					
21 (月)	敬老の日										
22 (火)	国民の休日										
23 (水)	秋分の日										
24 (木)	むぎごはん	牛乳	牛乳			米 麦			626	20.3	276
	チキンカレー	鶏肉		にんじん トマトソース	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 しょうが オスターソース 薄口醤油 トマトチャップ チャツネ			
	かいそうサラダ	ツナ	茎わかめ 昆布 とさかのり わかめ ぶのり		きゃべつ きゅうり コーン	さとう	ごま油	酢 薄口醤油			
25 (金)	ごはん	牛乳	牛乳			米			669	25.8	367
	なすのはさみあげ/とんかつソース	豚肉 牛肉 卵	牛乳		たまねぎ なす	パン粉 小麦粉	油	塩 しょうが とんかつソース			
	ごまサラダ	ツナ		にんじん	きゃべつ きゅうり もやし		和風ドレッシング ごま				
	たまねぎのみそしる	豆腐 みそ	わかめ	葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			煮干し(だし)			
28 (月)	ごはん	牛乳	牛乳			米			652	24.9	409
	ししゃもフライ	ししゃも				パン粉 でん粉 小麦粉	油				
	きゅうりのすのもの		わかめ		きゅうり キャベツ 切干大根	さとう		酢 薄口醤油			
	じゃがいものそぼろに	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ 干ししいたけ こんにゃく	じゃがいも さとう	油	濃口醤油 みりん 煮干し(だし)			
29 (火)	まるがたパン	牛乳	牛乳 脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング 油	食塩 イースト	588	25.7	309
	とんかつ /いっしょくとんかつソース	豚肉				パン粉 でん粉	油	塩 とんかつソース			
	ゆでやさい			にんじん	キャベツ きゅうり						
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		トマト にんじん パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	油	塩 しょうが コンソメ チキンスープ			
30 (水)	ごはん	牛乳	牛乳			米			635	25.2	372
	ちぐさやき	卵 鶏肉		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ 干ししいたけ	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			
	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			

★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。