

★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27日(火)	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦			638	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 ユース	たまねぎ えだまめ にんにく しょうが	じゃが芋 小麦粉	油 バター	カレー粉 ガスターソース 薄口醤油 ツツメ かつお チャツネ			
	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						
28(水)	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			
29(木)	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 ツツメ こいくち醤油 酢			
	タルタルソース							卵不使用タルタルソース			
	やさしいごまあえ			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			
30(金)	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 えのきだけ			煮干し(だし)	597	22.2	290
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
	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 ツツメ			
	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			
9月2日(月)	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 ツツメ 酒 中華スープ 丼スープ	557	24.2	293
	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦					
	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 ツツメ			
	パンパンジーサラダ	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			
3(火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン		521	20.4	389
	トマトミートオムレツ	卵 鶏肉			たまねぎ		油	塩 トマトピューレ トマトケチャップ			
	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 ツツメ ツツメ 丼スープ 白ワイン			
	りんごジャム				りんご	水あめ さとう					
4(水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			559	22.3	295
	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		わかめ	チンゲン菜 にんじん 葉ねぎ	たまねぎ			ツツメ チキンスープ 薄口・濃口醤油 塩			
5(木)	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 ツツメ ツツメ			
	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			
6(金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			618	29.2	335
	さばのしおやき	さば						酒 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)			
9(月)	ごはん 牛乳		牛乳			米			600	22.9	345
	じゃがいものそぼろに	鶏肉		にんじん いんげん	たまねぎ 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)			
	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			
	みそまめ	大豆 みそ				片栗粉 さとう	油	みりん 酒			
10(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			568	24.9	377
	やきうどん	豚肉 かつお節		にんじん 葉ねぎ	きゃべつ えのきだけ エリンギ たまねぎ	うどん麺	油	昆布(だし) 酒 ツツメ 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			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
11(水)	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	619	24.8	343
	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 えのきだけ			みりん 薄口・濃口醤油 塩 酒 かつお節(だし)			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
12(木)	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	607	26.5	293
	だいずのいそに	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			
	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 えのきだけ			かつお節(だし) 塩 酒 薄口醤油			
	ごはん 牛乳		牛乳			米					
13(金)	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 ツツメ とんかつソース	669	25.8	367
	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 えのきだけ			煮干し(だし)			
	敬老の日										
16(月)											

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 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			米			597	21.8	271
	ちくわのもみじあげ	ちくわ		にんじん		小麦粉	油	塩			
	さといものあまからに	豚肉		にんじん	しいたけ しょうが	さといも さとう	油	酒 みりん 薄口・濃口醤油			
	とりごぼうじる	鶏肉 油あげ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう たまねぎ		油	かつお節(だし) みりん 酒 薄口・濃口醤油			
18 (水)	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 麦			620	20.2	276
	チキンカレー	鶏肉		にんじん トマトジュース	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 コツメ ウスターソース 薄口醤油 トマトケチャップ チョップネ			
	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			
19 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			米			605	26.1	364
	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			
	やさいのごますあえ			ほうれん草 にんじん	キャベツ もやし	さとう	ごま 油	酢 こいくち醤油			
	かきたまじる	卵	スキムミルク	小松菜 にんじん	たまねぎ えのきたけ	片栗粉		濃口・薄口醤油 塩 煮干し(だし)			
20 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			618	26.0	339
	とりにくのレモンに	鶏肉			レモン果汁	片栗粉 さとう	油	酒 塩 コショウ 濃口醤油			
	さっぱりサラダ	かまぼこ	わかめ	ピーマン	もやし きゅうり	さとう	ごま ごま油	酢 濃口醤油			
	じゃがいものみそしる	油あげ みそ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		煮干し(だし)			
23 (月)	振替休日										
24 (火)	ミルクパン 牛乳		牛乳			小麦粉 さとう 食塩 脱脂粉乳 イースト	マーガリン		587	26.1	343
	スパゲティナポリタン	ハム	粉チーズ	ピーマン 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	スパゲティ	油	トマトケチャップ コショウ とんかつソース			
	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			
	ミックスジャム				いちご りんご	水あめ さとう					
25 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			米			626	26.2	402
	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			
	ぶたじる	豚肉 厚揚げ みそ		葉ねぎ にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく	じゃがいも	油	煮干し(だし)			
26 (木)	チャーハン 牛乳	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 コショウ	626	24.7	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 コショウ 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 コショウ 中華スープ チキンスープ			
27 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			米			597	23.5	422
	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			
	やさいのにびたし	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			
	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)			
30 (月)	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 コショウ 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	麴		かつお節(だし) 酒 塩 濃口・薄口醤油 みりん			
	いそりのふりかけ		のり			さとう 水あめ	ごま	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。