

日	牛乳	こんだてめい	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			カや熱になる (黄)	血や肉を作る (赤)	体の調子をととのえる (緑)	調味料等		
8/30 水	○	むぎごはん	米、麦				623	21.3
		チキンカレー	じゃがいも、油、小麦粉、バター	鶏肉	玉ねぎ、玉ねぎ加工物、人参、セロリー、にんにく、しょうが、ホールトマト	ポークからスープ、ウスターソース、中濃ソース、グロブ粉、塩、こしょう、カレー粉		
		てづくりふくじんづけ	きび糖		きゅうり、大根、れんこん、しょうが	塩、しょうゆ、りんご酢、みりん、塩		
		ヨーグルト		ヨーグルト				
8/31 木	○	こどもパン	小麦粉、砂糖、ショートニング	脱脂粉乳		イースト、塩	625	19.3
		ポテトコロッケ	じゃがいも、パン粉、小麦粉、マッシュポテト、砂糖、でん粉、油、菜種油		人参、玉ねぎ、どうもろこし、いんげん	中濃ソース、ウスターソース、トマトケチャップ、塩		
		ミネストローネ	じゃがいも、油、きび糖	ベーコン	マッシュルーム、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが、ホールトマト	チキンからスープ、塩、こしょう、ぶどう酒		
		やさいサラダ	油、きび糖		キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、りんご酢、こしょう		
9/1 金	○	キムチチャーハン	米、油	豚肉	人参、はくさいキムチ、ねぎ	塩、酒、ポークからスープ、こしょう	644	28.3
		さけのチーズフライ	パン粉、小麦粉、菜種油	さけ、チーズ		塩		
		トックスープ	白玉もち	鶏肉、わかめ	ねぎ、ホールコーン、小松菜	塩、こしょう、チキンからスープ、酒		
		れいとうみかん			みかん			
4月	○	むぎごはん	麦、米				581	24.8
		うまにどんのぐ	油、きび糖、でん粉	豚肉、うずらの卵、いか	しょうが、玉ねぎ、人参、キャベツ、チンゲン菜、たけのこ、干しいたけ、にんにく	しょうゆ、ポークからスープ、酒、塩		
		しおこんぶあえ	ごま油、ごま	細切り昆布	きゅうり、キャベツ、かぶ	塩		
5月	○	くろパン	小麦粉、黒糖、ビーツ糖、マーガリン、タピオカでん粉	脱脂粉乳		イースト、塩	605	24.5
		ホキのサルサソース	でん粉、菜種油	ホキ	ホールトマト、玉ねぎ、にんにく	トマトケチャップ、りんご酢、塩、こしょう		
		やさいスープ	油	ベーコン	玉ねぎ、人参、キャベツ、しめじ	塩、こしょう、チキンからスープ、しょうゆ		
		アーモンドサラダ	油、アーモンド、きび糖		キャベツ、きゅうり、ホールコーン	塩、りんご酢、こしょう		
6月	○	ごはん	米				587	26.7
		やながわふうどんのぐ	油、きび糖、でん粉	卵、豚肉	玉ねぎ、ごぼう、さやえんどう	かつおだし、みりん、しょうゆ、塩		
		ピリからきゅうり	きび糖、ごま油		きゅうり	塩、しょうゆ、りんご酢、トウバンジャン		
7月	○	ごはん		米			546	22.1
		ワンタンスープ	ワンタン(小麦粉、塩、酒、かんすい)	豚肉	人参、玉ねぎ、たけのこ、干しいたけ、緑豆もやし、ねぎ	ポークからスープ、塩、しょうゆ、こしょう		
		パリパリサラダ	きび糖、ごま油、ワンタン(小麦粉、塩、酒、かんすい)、菜種油		キャベツ、きゅうり、人参、大根	しょうゆ、塩、りんご酢、からし粉		
		チーズスティック		チーズ				
8月	○	えだまめゆかりごはん	米		ゆかり、枝豆	塩	552	24.8
		はたはたのからあげ	菜種油、でん粉、小麦粉、砂糖	はたはた		塩、こしょう		
		せんべいじる	南部せんべい(小麦粉、塩、じゅうそう)	鶏肉	ごぼう、人参、しめじ、ねぎ、大根	かつおだし、昆布、しょうゆ、酒、塩		
11月	○	ごはん	米				602	22.4
		あつあげのカレーに	じゃがいも、油、きび糖	生揚げ、豚肉	しょうが、人参、玉ねぎ、ねぎ、ホールトマト	しょうゆ、カレールウ(アレルギーフリー)、塩、こしょう		
		かいそうサラダ	きび糖、油	海藻ミックス	きゅうり、大根、ホールコーン	塩、しょうゆ、りんご酢		
12月	○	ごもくうどん	うどん(小麦粉)	鶏肉、油揚げ、なるこ(たら、いとよりだい、でん粉、砂糖、塩)、わかめ	人参、しめじ、小松菜、ねぎ	かつおだし、昆布、しょうゆ、うすくちしょうゆ、みりん、塩	662	26.7
		しゃりしゃりだいがくいも	さつまいも、小麦粉、菜種油、きび糖	大豆		しょうゆ、みりん		
		こんにゃくサラダ	サラダこんにゃく、油、きび糖		キャベツ、きゅうり	塩、りんご酢、こしょう、しょうゆ		
13月	○	あおなとハムのピラフ	米、油、バター	ロースハム	玉ねぎ、しめじ、小松菜	チキンからスープ、塩、酒、こしょう	535	18.9
		ビーンズスープ	油	ベーコン、ひよこ豆、レンズ豆	にんにく、セロリー、人参、玉ねぎ、パセリ	ぶどう酒、ローリエ、パプリカ粉、タイム、チキンからスープ、塩、こしょう、トマトケチャップ		
		メロン			メロン			
14月	○	ごはん	米				582	21.6
		じゃがいものにくみそ	じゃがいも、油、きび糖	豚肉、みそ	玉ねぎ、人参、干しいたけ、さやいんげん	酒、しょうゆ、みりん		
		こまつなとわかめのサラダ	油、きび糖	わかめ	小松菜、きゅうり、ホールコーン	塩、りんご酢、しょうゆ、酒		
15月	○	ナッツいりちゅうかごはん	米、カシューナッツ、油	豚肉	たけのこ、人参、干しいたけ、ねぎ	塩、酒、ポークからスープ、しょうゆ、みりん	575	20.1
		はるまき	でん粉、菜種油、砂糖、小麦粉	豚肉	たけのこ、キャベツ、ねぎ、しょうが	オイスターソース、しょうゆ、塩、チキンエキス、こしょう		
		はるさめスープ	春雨、油	豚肉	人参、緑豆もやし、小松菜	塩、こしょう、しょうゆ、ポークからスー		

よていこんだてひょう

その②

日	牛乳	こんだてめい	食品名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			かや熱になる (黄)	血や肉を作る (赤)	体の調子をととのえる (緑)	調味料等		
19 火	○	ごはん	米				614	28.0
		さばのしおやき		さば		塩		
		さつまじる	さつまいも、こんにゃく、油	鶏肉、みそ、豆腐	人参、大根、ねぎ	かつおだし、こんぶ		
		くるみあえ	くるみ、きび糖	みそ	小松菜、キャベツ、緑豆もやし	みりん、しょうゆ		
20 水	○	ごぼうとしめじのたぎこみごはん	米、油、きび糖	鶏肉、油揚げ	人参、しめじ、ごぼう	酒、しょうゆ、塩、みりん	584	25.5
		ししゃものからあげ	菜種油、でん粉	ししゃも		こしょう		
		ごじる	こんにゃく、じゃがいも	豆腐、大豆、みそ	大根、人参、小松菜、ねぎ	かつおだし、昆布		
21 木	○	ツイストパン	小麦粉、砂糖、ショートニング	脱脂粉乳		イースト、塩	571	23.6
		ひよこまのシーフードに	じゃがいも、油、きび糖	いか、えび、あさり、ひよこ豆	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ	酒、チキンカラスープ、トマトケチャップ、ウスターソース、中濃ソース、塩、こしょう		
		ひじきのマリネ	きび糖、油	ひじき	ホールコーン、きゅうり、大根、赤ピーマン	しょうゆ、みりん、酒、塩、りんご酢		
22 金	○	ごはん	米				611	27.0
		さんまのみぞれに	三温糖	さんま	大根おろし	しょうゆ、塩、でん粉		
		とうがんスープ	でん粉	鶏肉、わかめ	干しいたけ、とうがん、しょうが	塩、酒、しょうゆ、かつおだし、昆布		
		たくわんあえ	油		人参、キャベツ、きゅうり、たくわん	しょうゆ、酒、塩		
25 月	○	ごはん	米				561	23.2
		しせんどうふ	油、きび糖、ごま油、でん粉	豆腐、豚肉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、たけのこ、人参、干しいたけ、ねぎ	トウバンジャン、酒、しょうゆ、オイスターソース、テンメンジャン、さんしょう粉、ポークからスープ、塩		
		きゅうりともやしのナムル	きび糖、ごま油、ごま		きゅうり、緑豆もやし、にんにく	塩、りんご酢、しょうゆ		
26 火	○	ひるぜんおこわ	米、もち米、きび糖、油	鶏肉、油揚げ	ごぼう、人参、干しいたけ、さやいんげん	酒、塩、しょうゆ、みりん、しょうゆ、かつおだし	601	21.2
		えだまめフリッター	小麦粉、でん粉、砂糖、米粉、大豆油、菜種油	オキアミ	枝豆	しょうゆ、塩、ベーキングパウダー		
		とんじる	油、こんにゃく、じゃがいも	豚肉、米、みそ	ごぼう、人参、大根、ねぎ	かつおだし、昆布		
27 水	○	みそラーメン	中華麺(小麦粉)、油	豚肉、みそ	にんにく、しょうが、人参、たけのこ、ねぎ、にら、緑豆もやし	ポークからスープ、酒、しょうゆ、トウバンジャン	591	26.3
		コーンしゅうまい	豚脂、でん粉、パン粉、小麦粉、砂糖、みずあめ	魚肉すり身、大豆粉	どうもろこし、玉ねぎ	みりん、塩		
		ナムル	きび糖、ごま油、ごま		人参、ほうれん草、緑豆もやし、きゅうり、しょうが、にんにく	塩、しょうゆ		
28 木	○	ごはん	米				629	23.4
		さんまのかばやき	菜種油、きび糖、でん粉	さんま		しょうゆ、みりん		
		むらくもじる	でん粉	わかめ、卵	人参、玉ねぎ、ねぎ、小松菜	うすくちしょうゆ、たつおだし、昆布、塩		
		かおりづけ			キャベツ、きゅうり、しょうが	塩、りんご酢、しょうゆ、酒		
29 金	○	やまがたしょくパン	小麦粉、砂糖、バター	脱脂粉乳		イースト、塩	622	22.6
		はちみつ&マーガリン	砂糖、はちみつ、メープルシロップ、油	脱脂粉乳		塩		
		じゃがいものミートソース	じゃがいも、油、きび糖	豚肉	にんにく、玉ねぎ、人参、グリーンピース、トマトピューレ、マッシュルーム	中濃ソース、トマトケチャップ、塩、こしょう、ポークからスープ、ぶどう酒		
		さわやかサラダ	油、きび糖		なつみかん(缶)、キャベツ、きゅうり	塩、りんご酢、こしょう		

★献立は、都合により、変更になることがありますので、ご了承ください。

★「学校給食食材の産地と食品の検査結果」については、学校ホームページで公開します。文書が必要な方は、担任に申し出てください。

今月の平均栄養摂取量	596	23.7
給食栄養摂取基準値	640	24.0



2学期が始まりました。楽しく夏休みを過ごすことができたでしょうか。2学期も朝から元気にご飯を食べられるように、早寝早起きをして、しっかりと朝ごはんを食べるように心がけましょう。

献立紹介

26日(火) 岡山県郷土料理 ひるぜんおこわ
ひるぜんおこわは岡山県北部の蒜山地方に伝わる料理です。赤飯を炊くときに間違っちらし寿司の具を入れてしまったのが始まりだといわれています。蒜山地方では、お祭りや祝い事に欠かせない料理となっています。

大砂土小 1学期 残菜の少なかった料理ランキング

- 4/27 麦ごはん(シーフードカレー) 0.2%
- 4/21 麦ごはん(麻婆豆腐) 0.3%
- 4/19 ヨーグルト 0.4%
- 6/28 揚げ餃子 0.4%

※数字は残菜率

丼ものや揚げ物が人気です。他にも、いかのかりん揚げ、抹茶揚げパンなどが人気でした。