

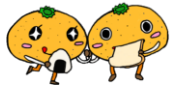


れ い わ ね ん が つ が っ こ う き ゅ う し ゅ く よ て い こ ん だ て ひ ょ う  
令和6年9月 学校給食予定献立表



おおききがっこうきゅうしよく  
大崎学校給食センター

この月の給食目標  
今月の給食目標



た も の は た ら し  
食べ物の3つの働きを知ろう！

- \* 地場産物（広島県産）については、太字にしています。
- \* 栄養価は基準として、小学校3、4年生の量で記載しています。
- \* 物資の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。
- \* これまでお子さんが食べたことのない食べ物が出ている場合は、念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておくなど、ご配慮ください。

| 日  | 曜<br>日 | 献立名                                          | 主な使用材料                                 |                      |                             |                                           |                      |                    | 栄養価<br>エネルギー<br>(kcal)<br>食塩<br>(g) |
|----|--------|----------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------|-----------------------------|-------------------------------------------|----------------------|--------------------|-------------------------------------|
|    |        |                                              | 赤                                      |                      | 緑                           |                                           | 黄                    |                    |                                     |
|    |        |                                              | 血や肉になる食品                               |                      | 体の調子を整える食品                  |                                           | 熱や力になる食品             |                    |                                     |
|    |        |                                              | 1群<br>肉・魚・卵・<br>大豆製品                   | 2群<br>牛乳・乳製品<br>・海藻類 | 3群<br>緑黄色<br>野菜             | 4群<br>その他の野菜・<br>果実類                      | 5群<br>穀物・芋類<br>・砂糖類  | 6群<br>油脂類・<br>糖実類  |                                     |
| 2  | 月      | コッペパン 牛乳<br>救給カレー<br>野菜炒め                    | 豚肉<br>★防災の日給食                          | 生乳                   | にんじん ねぎ                     | もやし キャベツ<br>とうもろこし 玉ねぎ<br>しめじ             | コッペパン<br>じゃがいも       | 725<br>2.8         |                                     |
| 3  | 火      | ご飯 牛乳<br>コロッケ<br>えのきのボン酢和え<br>大豆の磯煮          | 大豆 鶏肉<br>さつま揚げ                         | 生乳<br>牛しひじき<br>のり    | にんじん 小松菜<br>さやいんげん          | もやし えのきたけ<br>板こんにゃく レモン                   | 米<br>砂糖              | サラダ油<br>米油         | 651<br>1.5                          |
| 4  | 水      | ご飯 牛乳<br>なすのオイスターソース炒め<br>フルーツパンチ            | 鶏肉                                     | 生乳                   | かぼちゃ<br>ピーマン                | なす キャベツ ししいたけ<br>みかん                      | 米<br>白玉もち<br>ゼリー     | 米油<br>ごま油          | 573<br>0.7                          |
| 5  | 木      | ご飯 牛乳<br>鮭の藻塩焼き<br>そうめんかぼちゃの酢の物<br>赤だし汁      | 鮭 豆腐<br>みそ                             | 生乳<br>わかめ            | にんじん ねぎ                     | そうめんかぼちゃ 玉ねぎ<br>キャベツ 板こんにゃく               | 米<br>砂糖              | 白ごま                | 577<br>2.0                          |
| 6  | 金      | ご飯 牛乳<br>しそひじき<br>高野豆腐の卵とし<br>かみかみ和え         | 鶏肉 卵<br>高野豆腐<br>さきいか                   | 生乳<br>牛しひじき          | にんじん ねぎ                     | 玉ねぎ 牛ししいたけ<br>キャベツ きゅうり                   | 米<br>じゃがいも 砂糖        | 米油<br>白ごま<br>ごま油   | 572<br>1.8                          |
| 9  | 月      | ご飯 牛乳<br>フォーガー<br>ピーマンのケチャップ炒め               | ★ベトナムの贈王<br>料理「フォーガー」<br>ウインナー         | 生乳                   | チンゲン菜<br>にんじん ピーマン<br>赤ピーマン | もやし 玉ねぎ<br>黄ピーマン                          | 米<br>ビーフン            | 米油                 | 548<br>1.6                          |
| 10 | 火      | 雑穀ご飯 牛乳<br>厚揚げの中華煮<br>カレーもやし                 | 豚肉 厚揚げ<br>えび ハム                        | 生乳                   | にんじん<br>チンゲン菜<br>ピーマン       | 玉ねぎ 牛ししいたけ<br>たけのこ もやし                    | 米 雑穀<br>砂糖 片栗粉       | 米油<br>ごま油<br>白ごま   | 570<br>1.3                          |
| 11 | 水      | ご飯 牛乳<br>小いわしのから揚げ<br>ごぶキャベツ<br>夏野菜のみそ汁      | ★広島県の贈王料<br>理「小いわしのから<br>揚げ」<br>油揚げ みそ | 生乳<br>昆布             | にんじん かぼちゃ<br>小松菜 おくら        | キャベツ なす 玉ねぎ                               | 米                    | サラダ油               | 599<br>1.2                          |
| 12 | 木      | ご飯 牛乳<br>秋なすのトマト煮込み<br>マカロニサラダ               | ウインナー<br>白いんげん豆                        | 生乳                   | にんじん トマト                    | 玉ねぎ なす きゅうり<br>とうもろこし                     | 米<br>砂糖 マカロニ         | オリーブ油<br>マヨネーズ     | 592<br>1.1                          |
| 13 | 金      | ひろしまオールスター★坦々丼 牛乳<br>わかめと野菜のゆずかつお和え          | ★ひろしま給食<br>豚肉 みそ<br>かつお節               | 生乳<br>しらす干し わかめ      | にんじん 小松菜<br>ひろしま菜           | 玉ねぎ とうもろこし<br>キャベツ ゆず                     | 米<br>じゃがいも 砂糖        | 米油                 | 544<br>1.6                          |
| 17 | 火      | さつまいもご飯 牛乳<br>切干大根のうま煮<br>小松菜のおひたし<br>お月見ゼリー | ★お月見献立<br>鶏肉 油揚げ                       | 生乳                   | にんじん 小松菜<br>さやいんげん          | 切干大根 牛ししいたけ<br>キャベツ 糸こんにゃく                | 米<br>さつまいも 砂糖<br>ゼリー | 黒ごま<br>米油<br>白ごま   | 586<br>1.4                          |
| 18 | 水      | 焼きそばパン 牛乳<br>星わかめのしゃきしゃき和え                   | ★パンの日<br>豚肉 ハム                         | 生乳<br>鶏のり 星わかめ       | ピーマン<br>にんじん                | キャベツ きゅうり<br>もやし                          | コッペパン<br>中華めん 砂糖     | 米油<br>白ごま          | 571<br>2.8                          |
| 19 | 木      | ご飯 牛乳<br>きりたんぼ鍋<br>大根のからし和え                  | ★町内統一献立<br>「きりたんぼ鍋」<br>鶏肉              | 生乳                   | にんじん 小松菜                    | 白菜 ごぼう 玉ねぎ<br>しめじ 糸こんにゃく<br>大根            | 米<br>きりたんぼ<br>砂糖     |                    | 524<br>1.4                          |
| 20 | 金      | ご飯 牛乳<br>白身魚の南蛮漬け<br>韓国風スープ                  | ホキ                                     | 生乳<br>わかめ            | にんじん<br>ピーマン なら             | 玉ねぎ もやし<br>えのきたけ                          | 米<br>片栗粉 砂糖          | サラダ油<br>白ごま<br>ごま油 | 554<br>1.5                          |
| 24 | 火      | 秋のきのこご飯 牛乳<br>れんこんきんぴら<br>ごぼうのみそ汁            | さつま揚げ<br>油揚げ みそ                        | 生乳<br>牛しひじき          | にんじん ねぎ                     | しめじ 牛ししいたけ<br>れんこん 板こんにゃく<br>たけのこ 玉ねぎ ごぼう | 米 もち米<br>砂糖          | 米油                 | 488<br>2.4                          |
| 25 | 水      | ご飯 牛乳<br>チキンラタトゥイユ<br>まめまめサラダ                | 鶏肉 大豆<br>ひよこ豆<br>豆乳                    | 生乳                   | にんじん トマト<br>赤ピーマン           | ズッキーニ なす 枝豆<br>エリンギ きゅうり<br>とうもろこし        | 米                    | 米油                 | 526<br>1.4                          |
| 26 | 木      | もずく丼 牛乳<br>チンゲン菜と油揚げのごま炒め<br>ぶどう             | 豚肉 油揚げ<br>ベーコン                         | 生乳<br>もずく            | にんじん<br>ピーマン<br>ほうれん草       | 玉ねぎ とうもろこし<br>牛ししいたけ キャベツ<br>ぶどう          | 米 麦<br>砂糖 片栗粉        | 米油<br>白ごま<br>ごま油   | 633<br>1.2                          |
| 27 | 金      | ご飯 牛乳<br>赤魚の生姜煮<br>ひじきとささみの甘酢和え<br>かぼちゃのみそ汁  | 赤魚 鶏肉<br>豆腐 みそ                         | 生乳<br>牛しひじき          | にんじん ねぎ<br>かぼちゃ             | 生姜 キャベツ 枝豆<br>玉ねぎ ししいたけ                   | 米<br>砂糖              | 白ごま<br>ごま油         | 555<br>1.5                          |
| 30 | 月      | ご飯 牛乳<br>冬瓜の麻婆豆腐<br>ナムル                      | 豆腐 豚肉<br>みそ                            | 生乳                   | にんじん ねぎ<br>小松菜              | とうがん たけのこ<br>牛ししいたけ もやし<br>キャベツ           | 米<br>砂糖 片栗粉          | ごま油<br>白ごま         | 550<br>1.2                          |