



新見市学校給食センター にいみ～る

←QRコード



きゅう しょく こん だて よ て い ひょう

8・9月分給食献立予定表



令和3年

新見市学校給食センター にいみ〜る

日付	こ ん だ て め い	小学校 I給食 - (kcal) タバコ(g)	中学校 I給食 - (kcal) タバコ(g)	お も な ざ い り よ う					
				あ か		みどり		きいろ	
				体をつくる		体の調子をととのえる		エネルギーになる	
30 (月)	中華丼 牛乳 れんこん入りぎょうざ 中華あえ	655 31.6	809 38.6	ぶたにく ぎょうざ	ぎゅうにゅう いか	キャベツ たまねぎ きゅうり たけのこ しいたけ もやし にんじん にんにく しょうが さやいんげん ブロッコリー	こめ でんぶん ごまあぶら	むぎ あぶら ドレッシング	
31 (火)	夏野菜カレー 牛乳 コールスローサラダ 冷凍パイン	667 19.9	802 23.3	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	なす たまねぎ にんじん かぼちゃ きゅうり レモン グリーンピース キャベツ にんにく パイナップル	こめ あぶら さとう	むぎ じゃがいも カレーウ (こめこ)	
1 (水)	ツナとひじきのごはん 牛乳 魚肉ソーセージの天ぷら 切干大根のごま酢あえ いもけんぴ ^ハ リッyu	641 25.1	776 30.4	ツナ ソーセージ ひじき	ぎゅうにゅう たまご にぼし	こまつな にんじん えだまめ だいこん キャベツ	こめ あぶら ごま いもけんぴ	むぎ こむぎこ さとう	
2 (木)	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き おかかあえ 五目豆	644 33.7	771 39.5	さけ さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう だいず	さやいんげん キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう	こめ さとう あぶら	むぎ こんにやく	
3 (金)	ソフトめんトマトソース 牛乳 グリーンサラダ フルーツムース	683 27.4	849 34	とりにく ウインナー	ぎゅうにゅう	たまねぎ マッシュルーム トマト グリンピース にんにく きゅうり キャベツ ブロッコリー	ソフトめん ムース ドレッシング (こめこ)	あぶら ハヤシルウ	
6 (月)	ビビンバ 牛乳 野菜の辛味漬け 冷凍みかん	633 27.9	759 33.2	たまご ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	もやし ほうれんそう にんじん キャベツ だいこん きゅうり ねぎ みかん にんにく ぜんまい	こめ さとう ごま	むぎ ごまあぶら ラーゆ	
7 (火)	ごはん 牛乳 鯖の照り焼き ごま酢あえ 野菜の煮物	631 28.9	754 33.6	さわら ひらてん	ぎゅうにゅう	キャベツ こまつな にんじん だいこん ごぼう さやいんげん	こめ さとう さといも	むぎ ごま こんにやく	
8 (水)	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ 切り干し大根のソース炒め わかめのみそ汁	628 24.4	775 30.4	ししゃも ぶたにく とうふ わかめ	ぎゅうにゅう かつおぶし みそ	だいこん キャベツ もやし さやいんげん にんじん たまねぎ	こめ でんぶん	むぎ あぶら	
9 (木)	ナン 牛乳 チャナ豆とチキンのカレー 野菜サラダ ヨーグルトゼリー	655 26.8	802 33	とりにく ひよこめ	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ほうれんそう キャベツ アスパラ	ナン じゃがいも ドレッシング (こめこ)	あぶら ゼリー カレーウ	
10 (金)	みそラーメン 牛乳 しゅうまい ナムル	634 28.2	779 34	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう しゅうまい	たまねぎ もやし ほうれんそう にんじん にんにく しょうが ねぎ キャベツ きゅうり	ちゅうかめん あぶら ごま	ごまあぶら	
13 (月)	玄米ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 野菜の大豆あえ 根菜汁	660 25.4	781 29.6	さば だいず みそ	ぎゅうにゅう がんもどき	キャベツ ほうれんそう にんじん ごぼう だいこん さやいんげん	こめ さといも	げんまい	
14 (火)	コッペパン いちごジャム 牛乳 鶏肉のトマトマスタードソース 野菜のマリネ スープ	625 28.1	803 34.6	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ トマト キャベツ きゅうり パプリカ にんじん さやいんげん	パン あぶら でんぶん じゃがいも	ジャム さとう オリーブオイル	
15 (水)	ごはん 牛乳 鰯フライ 玉ねぎとキャベツのあえ物 じゃぶ煮 丹波黒豆と小魚	696 28.3	813 30.9	あじフライ とりだんご にぼし	ぎゅうにゅう くろだいず	たまねぎ キャベツ きゅうり だいこん にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	こめ あぶら ごま こんにやく	むぎ さとう じゃがいも	
16 (木)	コーンピラフ 牛乳 フランクフルト 野菜サラダ ミルクムース	698 23.9	865 29.5	とりにく フランクフルト	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん とうもろこし グリンピース キャベツ ブロッコリー	こめ あぶら ドレッシング	むぎ ムース	
17 (金)	わかめうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 わらびもち	624 24.6	769 30	かまぼこ ぶたにく わかめ	ぎゅうにゅう あぶらあげ	さやいんげん たまねぎ にんじん ねぎ キャベツ	うどん わらびもち	あぶら	
21 (火)	レーズンパン 牛乳 メルルーサのマヨネーズ焼き サラダ 野菜スープ	602 28.5	807 35.7	メルルーサ ベーコン	ぎゅうにゅう	たまねぎ キャベツ ブロッコリー とうもろこし さやいんげん にんじん	レーズンパン じゃがいも ドレッシング	マヨネーズ	
22 (水)	枝豆と里芋のごはん 牛乳 鶏肉のごまみそがらめ ひたし 月見だんご	700 26.3	823 31	あぶらあげ とりにく	ぎゅうにゅう みそ	えだまめ にんじん キャベツ ほうれんそう	こめ さといも あぶら ごま だんご	むぎ でんぶん さとう	
24 (金)	担々麺 牛乳 バンサンスウ マーラーカオ	698 27.3	858 33.5	ぶたにく とうにゅう	ぎゅうにゅう	もやし ねぎ にんじん チンゲンサイ たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり	ちゅうかめん ごまあぶら さとう ラーゆ	あぶら ごま マーラーカオ	
27 (月)	ごはん 牛乳 タラの甘酢がらめ ごまあえ 鉄火みそ	638 24.7	772 29.4	タラ だいず みそ	ぎゅうにゅう にぼし	キャベツ こまつな にんじん ごぼう	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら	むぎ さとう ごま	
28 (火)	新見産豚肉となすのピリ辛丼 牛乳 野菜とわかめの酢の物 ピオーネ	629 27	755 32.2	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんにく なす たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ きゅうり ピオーネ	こめ あぶら さとう	むぎ ごまあぶら	
29 (水)	赤飯 牛乳 鯖の塩焼き ごま酢あえ すまし汁	636 28.9	752 33.4	さわら あずき	ぎゅうにゅう とうふ	キャベツ ほうれんそう だいこん にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	こめ ごま	もちごめ さとう	
30 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 中華サラダ ミニアセロラゼリー	667 28.5	803 34.1	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう みそ	にんにく しょうが たまねぎ にら キャベツ こまつな もやし にんじん	こめ あぶら ミニゼリー	むぎ でんぶん ドレッシング	

☆食べ物、はたらきによって、あか・みどり・きいろの3つのグループに分けられます。

3つのグループの食べ物をバランスよく食べましょう。

