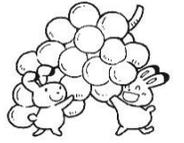




令和4年8-9月 給食献立予定表

群馬大学共同教育学部附属小学校（献立作成：管理栄養士 鈴木 真佐子）



◎今月の給食目標 【しっかりたべて、からだをうごかさう】

日	曜	こんだてめい		しょくひんのはたらき			小学3・4年 対象			
		※献立内にある（2）はお皿に盛りつける数です。 ※斜め太字の献立は今月より登場する新しい献立です。		（あ か）	（き い ろ）	（み ど り）	エネルギー キロカロリー	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
8月給食 小学校2回										
30	火	ごはん 牛乳	和風おろしハンバーグ 和風サラダ 鶏汁	牛乳、鶏肉、豆腐	ごはん、ドレッシング ごま油、さとう こんにゃく、油	だいこん、しょうが 切り干しだいこん、れんこん コーン、きゅうり、ごぼう にんじん、長ねぎ	664	27.9	23.5	3.0
やさいの日こんだて										
31	水	なめし 菜飯 牛乳	グリルチキン きゅうりのごまサラダ いろど やさい 彩り野菜のスープ	牛乳、鶏肉 ツナ、ソーセージ	ごはん、ごま油 ごま、さとう じゃがいも、油	にんにく、たまねぎ きゅうり、パプリカ、トマト かぼちゃ、だいこん	647	25.9	26.9	3.5
9月給食 小学校19回										
1	木	ごはん 牛乳	まーぼー豆腐 ぼんぼんじー 棒棒鶏 ぶどうゼリー	牛乳、豆腐、豚肉 ほぐしさき身	ごはん、油 さとう、片栗粉 ドレッシング、ごま ごま油	にんじん、たまねぎ グリーンピース、にんにく きゅうり、もやし	665	25.0	25.0	1.6
2	金	ごはん 牛乳	さばの塩糍カレー漬け コーンの磯煮 きのこ汁	牛乳、魚（サバ） ひじき、鶏肉 油揚げ、豆腐、豚肉	ごはん こんにゃく さとう、油	にんじん、えだまめ、コーン ぶなしめじ、えのきたけ なめこ、長ねぎ	696	29.5	30.1	2.3
5	月	しょうゆ 醤油 ラーメン 牛乳	あげ餃子（2） ブロッコリーの中華和え	牛乳、焼きハム なると、きょうざ ツナ	中華めん、油 ごま、さとう ごま油、ドレッシング	にんじん、たまねぎ、もやし コーン、長ねぎ、にんにく ブロッコリー、きゅうり	643	27.3	25.7	3.9
6	火	ツイスト ロールパン 牛乳	クリームシチュー コールスローサラダ*（フレンチドレッシング） 冷凍みかん	牛乳、豚肉 ハム	パン、じゃがいも 油、ドレッシング	たまねぎ、にんじん グリーンピース、コーン キャベツ、きゅうり、みかん	638	23.9	26.8	2.9
7	水	ごはん 牛乳	いわしの梅煮 こんにゃくのきんぴら せんべい汁	牛乳、魚（イワシ） さつま揚げ、鶏肉	ごはん、さとう、 こんにゃく、油 ごま油、しらたき かやきせんべい	ごぼう、にんじん 干ししいたけ、にら キャベツ、長ねぎ	613	25.9	16.9	2.7
8	木	ごはん 牛乳	はるま 白きさい ちゅうか 春巻き 白菜の中華サラダ 春雨スープ	牛乳、春巻き 焼きハム、鶏肉	ごはん、油 ドレッシング、ごま油 さとう、はるさめ	はくさい、きゅうり ほうれん草、長ねぎ にんじん	692	19.4	28.8	2.1
お月見こんだて										
9	金	わかめ ごはん 牛乳	きんぴらつくね（2）ごまマヨネーズ和え 鰯汁 お月見ゼリー（梨味）	牛乳、わかめ きんぴらつくね ハム、豚肉	ごはん、マヨネーズ さとう、ごま 白玉もち こんにゃく、油	きゅうり、キャベツ、ごぼう だいこん、にんじん、長ねぎ	667	24.5	20.7	2.9
12	月	ロール パン 牛乳	ミートオムレツ チキンサラダ（シザードレッシング） ポークビーンズ	牛乳、オムレツ ほぐしさき身 豚肉、大豆	パン、ドレッシング じゃがいも、油	きゅうり、ブロッコリー パプリカ、にんじん たまねぎ、にんにく	648	28.1	28.8	3.1
13	火	げんまい 玄米 ごはん 牛乳	ビビンバの具 小松菜のナムル わかめスープ	牛乳、豚肉、鶏肉、 豆腐、わかめ	ごはん、さとう ごま油、油 ごま、片栗粉	にら、にんじん、しょうが にんにく、もやし、こまつな たまねぎ、干ししいたけ	639	26.6	22.5	2.8
14	水	こもく 五目 うどん 牛乳	ナスのかき揚げ もずくの酢のもの	牛乳、鶏肉 生揚げ、もずく 糸かまぼこ	うどん、さとう 油、ごま	なす、にんじん、長ねぎ 干ししいたけ、こまつな キャベツ、きゅうり	694	26.9	27.5	3.8
15	木	ごはん 牛乳	おうごんに き ぼ だいこん 黄金煮 切り干し大根のサラダ オレンジ	牛乳、豚肉 生揚げ	ごはん、じゃがいも こんにゃく、油 さとう、片栗粉 ごま、ごま油	たまねぎ、にんじん、たけのこ 干ししいたけ、グリーンピース しょうが、もやし、きゅうり 切り干しだいこん、オレンジ	608	23.9	19.2	1.2
16	金	ごはん 牛乳	さわらの照り焼き じゃがいもと切り昆布の炒め煮 呉汁	牛乳、昆布 魚（サワラ） 豚肉、豆腐、大豆 鶏肉、油揚げ	ごはん、じゃがいも 油、さとう	たまねぎ、にんじん さやいんげん、ごぼう だいこん、長ねぎ	656	32.0	21.7	3.4
20	火	ごはん 牛乳	とりて や うめ 鶏の照り焼き 梅サラダ 湯葉の味噌汁	牛乳、鶏肉 わかめ、かつお節 湯葉、油揚げ	ごはん、さとう 片栗粉、ドレッシング ごま油	キャベツ、きゅうり 梅干し、だいこん にんじん、長ねぎ	619	26.8	23.6	3.1
21	水	せ わ 背割り コッペパン 牛乳	あらび 粗挽きフランクフルト ごぼうサラダ レタスのスープ	牛乳、 フランクフルト ツナ、鶏肉	パン、ごま マヨネーズ、油 さとう、じゃがいも	ごぼう、にんじん きゅうり、レタス	632	25.9	31.9	3.6
22	木	げんまい 玄米 ごはん ジョア	カツカレー かむかむ海藻サラダ*（野菜いっぱい和風ドレッシング） かき氷ソーダ味	ジョア、豚肉 ヒレカツ 海藻ミックス	ごはん、油 じゃがいも ドレッシング	にんじん、たまねぎ、りんご しょうが、にんにく きゅうり、切り干しだいこん	678	19.7	19.2	2.8
27	火	ごはん 牛乳	あつあ 厚揚げのピリ辛炒め からいた はるさめ きよほう 春雨サラダ 巨峰（3）	牛乳、鶏肉 生揚げ、ハム	ごはん、さとう 油、片栗粉 はるさめ、ドレッシング	たまねぎ、干ししいたけ ぶなしめじ、たけのこ、パプリカ しょうが、にんにく、きゅうり にんじん、きくらげ、巨峰	623	23.0	22.3	1.6
28	水	ごはん 牛乳	ぶりの塩糍漬け さとも 里芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳、魚（ブリ） 豚肉、油揚げ わかめ	ごはん、さとも 油、さとう 片栗粉	たまねぎ、にんじん グリーンピース、しょうが キャベツ、長ねぎ	685	31.2	25.0	2.5
29	木	わかめ うどん 牛乳	かしわ天ぷら ほうれん草のごまみそ和え	牛乳、豚肉 わかめ、油揚げ かしわ天ぷら	うどん、さとう 油、ごま	長ねぎ、干ししいたけ にんじん、もやし ほうれん草	674	33.0	25.8	3.3
30	金	ミルク パン 牛乳	おからボールのシチュー キャベツのマスタードサラダ ヨーグルト	牛乳、大豆 おからボール、いか ツナ、ヨーグルト	パン、じゃがいも 油、ドレッシング さとう	にんじん、たまねぎ グリーンピース、キャベツ きゅうり	664	29.1	26.0	3.5

※食材の入荷状況やメーカーの都合により、献立の内容が変更となる場合があります。