



# 8・9月栗原小学校献立表



校長 古澤 健史  
栄養士 岩崎 久美子

日	曜	こ	ん	だ	て	お	も	な	食	品	I	補	キ	-	外	ハ	ク	質						
											(	k	cal)	(	g)									
8・31	(木)		ターメリックライス	米	サラダ油	米	むぎ	たまねぎ	クミンシード	ターメリック	食塩	こしょう	637	25.1										
			ドライカレー	ぶた肉	米	サラダ油	薄力粉	たまねぎ	にんにく	しょうが	にんじん	青ピーマン			トマトジュース	ぶどう酒	トマトケチャップ	トマトピューレ	しょうゆ	カレー粉	ウスターソース	中濃ソース		
			グリーンサラダ	キャベツ	きゅうり	えだまめ	レモン汁	米	サラダ油	食塩	こしょう	穀物酢			粒マスタード									
9・1	(金)		食パン	食パン									584	22.9										
			いちごジャム	いちごジャム																				
			パンネのミートグラタン	ぶた肉	チーズ	マカロニ	米	サラダ油	バター	薄力粉	にんにく	にんじん			たまねぎ	精製塩	自然塩	こしょう	中濃ソース	トマトピューレ	トマトケチャップ	粉パセリ		
			ぶどうゼリー	ぶどうゼリー(市販)																				
4	(月)		エビピラフ	えび	とり肉	米	むぎ	米	サラダ油	バター	たまねぎ	にんじん	セロリ	赤ピーマン	粉パセリ	食塩	こしょう	ぶどう酒	しょうゆ					
			鶏肉のピザソース	とり肉	三温糖	たまねぎ	にんじん	にんにく	しょうが	青ピーマン	トマトケチャップ	食塩	こしょう	ぶどう酒	トマトピューレ	中濃ソース								
			ヨーグルト	ヨーグルト																				
5	(火)		カフェオレ揚げパン	脱脂粉乳	ツイストパン	なたね油	三温糖	インスタントコーヒー					664	21.9										
			ポテチキンサラダ	とり肉	マヨネーズ(卵なし)	じゃがいも	にんじん	キャベツ	きゅうり	ホールコーン	食塩	こしょう			穀物酢	ぶどう酒								
			野菜スープ	ベーコン	にんじん	たまねぎ	ぶなしめじ	キャベツ	食塩	こしょう	ぶどう酒	しょうゆ			粉パセリ									
6	(水)		枝豆ご飯	炊き込みわかめ	えだまめ	米	米	サラダ油	清酒	食塩	しょうゆ	510	24.4											
			魚の玉ねぎソースがけ	メルルーサ	三温糖	ごま油	しょうが	にんにく	たまねぎ	こねぎ	清酒			食塩	しょうゆ	穀物酢	みりん							
			干草和え	ハム	はるさめ	三温糖	ごま	こまつな	もやし	にんじん	しょうゆ			穀物酢										
7	(木)		スパゲッティ	ウインナー	スパゲティ	オリーブ油	マッシュルーム	たまねぎ	にんじん	青ピーマン	精製塩	トマトケチャップ	トマトピューレ	中濃ソース	食塩	こしょう	580	23.4						
			ナポリタン	ハム	ごま油	米	サラダ油	にんじん	きゅうり	ホールコーン	キャベツ	食塩	こしょう	穀物酢	しょうゆ									
8	(金)		カレーそば	ぶた肉	ベーコン	だいず	米	むぎ	米	サラダ油	薄力粉	三温糖	にんじん	玉ねぎ	さやいんげん	清酒	カレー粉	みりん	しょうゆ					
			冬瓜のスープ	とり肉	豆腐	米	むぎ	米	サラダ油	でん粉	にんじん	しょうが	干しいたけ	とうがん	こまつな	清酒	しょうゆ	食塩						
			梨	なし																				
11	(月)		五目ご飯	とり肉	あぶらあげ	米	むぎ	米	サラダ油	こんにゃく	三温糖	にんじん	ごぼう	清酒	みりん	しょうゆ	575	26.1						
			鶏肉の竜田揚げ	鶏肉	でん粉	なたね油	しょうが	清酒	しょうゆ															
			ごま和え	さとう	ごま	にんじん	こまつな	もやし	清酒	しょうゆ														
12	(火)		チリコンカンドック	ぶた肉	だいず	チーズ	コッパパン	米	サラダ油	バター	薄力粉	にんにく	たまねぎ	セロリ	にんじん	ナツメグ	オールスパイス	チリパウダー	ぶどう酒	食塩	こしょう			
			野菜スープ	ベーコン	鶏肉	三温糖	マカロニ	にんにく	たまねぎ	セロリ	にんじん	ホールトマト缶	トマトケチャップ	ぶどう酒	食塩	こしょう	中濃ソース	しょうゆ						
			かぼちゃのムース	かぼちゃペースト	生クリーム	ゼラチン	さとう	牛乳	粉かんでん															
13	(水)		麦ごはん	米	むぎ	米	サラダ油	清酒					639	22.7										
			さんまの蒲焼き	さんま	でん粉	なたね油	三温糖	清酒	しょうゆ	みりん														
			野菜の香り和え	きゅうり	キャベツ	にんじん	しそ	三温糖	ごま油	しょうゆ	穀物酢													
			きのこ汁	あぶらあげ	みそ	ごま油	にんじん	えのきたけ	ぶなしめじ	たもぎ茸	干しいたけ	キャベツ			ねぎ	清酒	しょうゆ							
14	(木)		豚肉ともやしのあんかけ焼きそば	ぶた肉	蒸し中華めん	ごま油	米	サラダ油	三温糖	でん粉	しょうが	にんにく	干しいたけ	だけのこ	にんじん	たまねぎ	もやし	はくさい	チンゲンサイ	しょうゆ	清酒	食塩	こしょう	穀物酢
			ももとヨーグルトのケーキ	鶏卵	プレーンヨーグルト	三温糖	バター	薄力粉	黄桃缶	ベーキングパウダー														
15	(金)		カレーライス	ぶた肉	米	むぎ	米	サラダ油	じゃがいも	薄力粉	たまねぎ	しょうが	にんにく	にんじん	清酒	カレー粉	ウスターソース	中濃ソース	しょうゆ	トマトケチャップ	食塩	こしょう	ぶどう酒	
			グリーンサラダ	キャベツ	きゅうり	えだまめ	レモン汁	米	サラダ油	食塩	こしょう	穀物酢	粒マスタード											
19	(火)		みかんジュース	みかんジュース									564	17.2										
			ジャンバラヤ	とり肉	ウインナー	えび	米	米	サラダ油	バター	たまねぎ	ホールトマト缶			ホールコーン	赤ピーマン	青ピーマン	食塩	トマトピューレ	ぶどう酒	こしょう	パプリカ	チリパウダー	
			人参ドレッシングサラダ	ツナ	じゃがいも	みかんジュース	たまねぎ	きゅうり	キャベツ	にんじん	食塩	こしょう			穀物酢	粉パセリ								
20	(水)		ヨーグルト	ヨーグルト									630	22.8										
			鶏南蛮うどん	とり肉	あぶらあげ	冷凍うどん	米	サラダ油	でん粉	にんじん	たまねぎ	ねぎ			清酒	みりん	しょうゆ	食塩						
			かぶときゅうりの和え物	三温糖	ごま油	にんじん	かぶ	きゅうり	食塩	しょうゆ	七味とうがらし													
21	(木)		大学芋	さつまいも	三温糖	なたね油	ごま	穀物酢	しょうゆ	清酒			589	23.2										
			麦ごはん	米	むぎ	米	サラダ油	清酒																
			のりの佃煮	刻みのり	三温糖	しょうゆ	みりん																	
22	(金)		白身魚のねぎソース	メルルーサ	でん粉	なたね油	ごま油	にんにく	ねぎ	清酒	しょうゆ	みりん	569	22.7										
			貝たくさんみそ汁	とうふ	みそ	米	サラダ油	ごぼう	にんじん	だいこん	こまつな													
			ガーリックトースト	食パン	バター	オリーブ油	食塩	粉パセリ	にんにく															
25	(月)		さつまいものシチュー	とり肉	牛乳	生クリーム	バター	さつまいも	米	サラダ油	薄力粉	たまねぎ	にんじん	チンゲンサイ	食塩	こしょう	ぶどう酒							
			ツナサラダ	ツナ	三温糖	米	サラダ油	にんじん	きゅうり	キャベツ	こしょう	しょうゆ	穀物酢											
			わかめごはん	米	むぎ	米	サラダ油	炊き込みわかめ	清酒															
26	(火)		カジキのピリ辛揚げ	かじき	でん粉	なたね油	ごま油	三温糖	清酒	しょうゆ	みりん	トウバンジャン	691	24.4										
			切り干し大根の煮付け	さつまいも	米	サラダ油	切干し大根	にんじん	清酒	しょうゆ	みりん													
			みそ汁	あぶらあげ	みそ	だいこん	こまつな	わかめ	みそ															
27	(水)		味噌ラーメン	みそ	ぶた肉	蒸し中華めん	ごま油	米	サラダ油	にんにく	しょうが	ねぎ	にんじん	ホールコーン	もやし	キャベツ	にら	清酒	しょうゆ	こしょう	トウバンジャン			
			チーズとウインナーの春巻き	ウインナー	チーズ	春巻きの皮	薄力粉	なたね油																
			プチトマト	ミニトマト																				
28	(木)		きな粉トースト	ソフトマーガリン	きな粉	食パン	三温糖	はちみつ				536	28.8											
			手キンサラダ	とり肉	米	サラダ油	ごま	きゅうり	キャベツ	にんじん	食塩			こしょう	清酒	しょうゆ	穀物酢							
29	(金)		肉団子スープ	とり肉	鶏卵	でん粉	はるさめ	ねぎ	しょうが	こまつな	だけのこ	干しいたけ	食塩	こしょう										
			大豆入りひじきごはん	ひじき	とり肉	だいず	あぶらあげ	米	むぎ	こんにゃく	米	サラダ油	三温糖	にんじん	食塩	しょうゆ	清酒							
			和風ハンバーグ	押し豆腐	ねぎ	しょうが	切干し大根	だいこん	こねぎ	しょうゆ	みりん	食塩	こしょう											
29	(金)		キャベツとツナのサラダ	ツナ	にんじん	こまつな	キャベツ	ホールコーン	食塩	しょうゆ	穀物酢													
			じゃこ入りおかかご飯	あぶらあげ	かつおぶし	ちりめんじゃこ	米	むぎ	米	サラダ油	ごま	にんじん	清酒	みりん	しょうゆ									
			かぼちゃもちスープ	とり肉	でん粉	にんじん	かぼちゃもち(市販)	キャベツ	ねぎ	ぶなしめじ	こまつな	清酒	みりん	しょうゆ	食塩	しょうゆ								
冷凍みかん	冷凍みかん																							

※都合により献立内容に変更がある場合があります。

まだまだ残暑の厳しい日が続いています。元気なスタートをきるためにも、早寝、早起き、朝ごはんを心掛けて登校しましょう。9月1日は防災の日になります。給食では、食器を使わない献立を提供します。家庭では、ローリングストック法という、非常食を定期的に飲食し、使用した分を補充するという備蓄方法で災害に備えた生活を心がけましょう。二学期も季節の食材に合わせた給食をたくさん出します。

※9月11日(月)に給食費の引落があります。ゆうちょ口座に1人4000円のご用意をお願いします。また、引落に手数料10円が掛かりますので、1人4010円になります。ご確認ください。