

令和5年 8～9月分学校給食献立予定表



波佐見町立学校給食センター

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名						栄 養 価		
			体をつくるものになる		体の調子を整えるものになる		エネルギーのものになる		エネルギー(kcal)		
	主食	お か ず	赤の仲間の食品		緑の仲間の食品		黄色の仲間の食品		たんぱく質(g)		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校	
30 水	麦ごはん	牛ごぼう丼 アーモンドあえ ミニゼリー(洋梨)	牛肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ ごぼう 糸こんにゃく	キャベツ 深ねぎ	米 麦 さとう でん粉 ゼリー	アーモンド 油	636 24.7	770 29.8
31 木	コッパン	野菜スープ ポテトミートソース チョコ大豆クリーム	とり肉 合挽肉	牛乳	にんじん	たまねぎ セロリ	キャベツ グリーンピース	コッパン じゃがいも 小麦粉	チョコ大豆クリーム 油	628 23.8	795 29.1
1 金	防災の日 非常食体験	おこげ(コンソメ味) ラビオリのスープ かぼちゃフライ パナナ		牛乳	にんじん かぼちゃフライ	たまねぎ マッシュルーム	コーン バナナ	おこげ じゃがいも ラビオリ	油	620 16.9	742 20
4 月	ごはん	春雨汁 厚焼き卵 クーフイリチー さつまポテト(中のみ)	とり肉 ぶた肉 厚焼卵 かまぼこ	牛乳 昆布 天ぷら	にんじん ごねぎ	たまねぎ つきこんにゃく	たけのこ しいたけ	米 春雨 さとう (中) きつねポテト	ごま油	587 24	760 28
5 火	しそライス	ビーフ汁 しゅうまい きゅうりの中華あえ	ぶた肉 かまぼこ しゅうまい	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ しいたけ	きゅうり	米 麦 ビーフン 砂糖	ごま ごま油	600 26.3	751 33
6 水	波佐見の ごはん	ぶた肉じゃが いわしのしょうが煮 酢みそあえ	ぶた肉 いわし生煮 米みそ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん	たまねぎ つきこんにゃく	きゅうり	波佐見米 じゃがいも さとう	ごま 油	665 24.2	808 28.9
7 木	はちみつパン	ウィンナーとキャベツのスープ チリコンカーン ムース	合挽肉 ウィンナー 大豆 レッドキドニー	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ	キャベツ	はちみつパン さとう ムース	油	573 26.7	713 33.1
8 金	麦ごはん	ハヤシライス ごまドレッシングサラダ(ツナ入り)	牛肉 ツナ	牛乳	にんじん	たまねぎ きゅうり マッシュルーム	キャベツ グリーンピース	米 麦 さとう	ごま 油	622 23.4	758 28.2
11 月	小型 コッパン	カレーうどん チキンナゲット ごぼうサラダ 一食マヨネーズ	ぶた肉 ちくわ チキンナゲット	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ ごぼう	きゅうり	コッパン うどん さとう	マヨネーズ 油	611 25.1	824 32.5
12 火	麦ごはん	野菜わん さばのみそ煮 大豆とひじきの煮物	とり肉 かまぼこ 大豆 さばのみそ煮	牛乳 ひじき	にんじん ごねぎ	はくさい しいたけ	ごぼう	米 麦 さとう	油	615 27.2	741 32.6
13 水	波佐見の ごはん	つみれ汁 とり肉とパプリカの炒め物	とり肉 厚揚げ アジ団子	牛乳 わかめ	パプリカ ごねぎ	たまねぎ えのき	たけのこ	波佐見米 でん粉 さとう	油	655 27	800 32.8
14 木	コッパン	ポークビーンズ オムレツ フレッシュサラダ りんごジャム	ぶた肉 大豆 オムレツ	牛乳	にんじん いんげん	たまねぎ きゅうり	キャベツ	コッパン じゃがいも さとう りんごジャム	油	663 29.6	836 37.2
15 金	ごはん	野菜たっぷりみそ汁 ししゃもフライ ごまあえ 納豆	納豆 まみそ	牛乳 わかめ ししゃもフライ	ほうれん草 ごねぎ	たまねぎ だいこん	キャベツ	米 じゃがいも さとう	ごま ごま油	593 23.2	740 28.1
19 火	ごはん	夏野菜カレー コールスローサラダ	ぶた肉	牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ なす すりおろしりんご	キャベツ コーン	米 さとう	カレールウ 油	618 19.2	753 22.6
20 水	波佐見の ごはん	なめこ汁 さんまの梅煮 浦上そばろ 冷凍みかん	ぶた肉 豆腐 油揚げ さんま梅煮 まみそ	牛乳 まみそ 米みそ	にんじん ごねぎ	たまねぎ ちゆし なめこ	ごぼう つきこんにゃく 冷凍みかん	波佐見米 さとう	ごま 油	638 26.6	762 31.8
21 木	パンパン	ミートソーススパゲティ 海そうサラダ(ツナ入り)	合挽肉 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ コーン	きゅうり マッシュルーム	スパインパン スパゲティ さとう	ごま油 油	656 27	840 33.7
22 金	麦ごはん	家常豆腐(チャーハンとうふ) もやしと青菜のナムル 野菜ジュース(中のみ)	ぶた肉 厚揚げ	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ ちゆし	たけのこ (中) 野菜ジュース	米 麦 でん粉 さとう	ごま ごま油	650 29	820 36.5
25 月	ごはん	なすのみそ汁 とり肉のから揚げ れんごんのきんぴら	とり肉 ぶた肉 油揚げ まみそ	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ れんごん つきこんにゃく	なす ごぼう えのき	米 でん粉 さとう	ごま油 油	660 24.9	—
26 火	麦ごはん	冬瓜のスープ 酢ぶた	ぶた肉 中華風つくね	牛乳	にんじん ごねぎ	たまねぎ たけのこ	冬瓜 しいたけ	米 麦 でん粉 さとう	油	635 25.7	774 31.1
27 水	波佐見の ごはん	とりごぼう汁 きびなごのなんばん漬け しそ味ひじき なし	とり肉 厚揚げ	牛乳 きびなご しそひじき	にんじん ごねぎ	たまねぎ こんにゃく なし	ごぼう しいたけ	波佐見米 さとう	油	594 25	708 30.1
28 木	米粉パン	コーンミルクスープ チキンカツ フルーツ入りサラダ	ベーコン チキンカツ	牛乳 粉チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり クリームコーン パイナップル	キャベツ コーン みかん缶	米粉パン じゃがいも さとう	油	628 28.5	799 35.4
29 金	ごはん	月見汁 いわしのおかか煮 さといものそばろ煮 お月見ゼリー	とり肉 かまぼこ いわしおかか煮	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ こんにゃく	グリーンピース	米 さとう さといも 白玉もち お月見ゼリー	油	663 22.2	796 26.2

☆献立表では、「こんにゃく」を食品の働きの仲間わけの「体の調子をとのえるものになる」に分類しています。食品群では6群に入ります。
☆献立名に(中のみ)とついているものは中学校のみの献立です。



2学期が始まりました。生活リズムを整えましょう

学校で勉強や運動をしっかりとがんばるためには、食事・運動・睡眠などの生活リズムを整えることが大切です。

朝起きたら部屋のカーテンを開け、太陽の光を浴びて、朝ごはんをしっかりと食べましょう。

夜は夜ふかししないで、早めに寝るように心がけましょう。早めに寝ると、目覚めがすっきりして、朝ごはんもおいしく食べることができます。

今月使用予定の地元産の食材

なし…波佐見産の予定
豆腐・厚揚げ・鬼木のまみそ
…県産大豆使用

★チキンカツ・きびなご・わかめ・ひじきは県産の予定です。