

令和7年 8～9月分学校給食献立予定表

※牛乳は毎日200mlが1本つきます。

波佐見町立学校給食センター

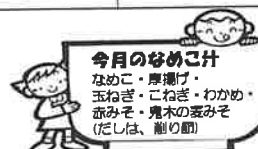
日付 曜日	こ ん だ て		主 な 働 き と 材 料 名								栄養価	
			体をくつくるものになる		体の働きを助えるものになる		エネルギーのもとになる		エネルギー(kcal)			
穀の仲間(食品)		緑の仲間(食品)		黄色の仲間(食品)		たんぱく質(g)						
1群	2群	3群	4群	5群	6群	小学校	中学校					
26 火	ごはん	ポークカレー カラフルサラダ	豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	おろしりんご えだまめ	米 じゃがいも さとう	油	598 19.6	740 23.4	
27 水	ごはん	家常豆腐 中華風あえもの	豚肉 厚揚げ 赤みそ	牛乳	にんじん	たまねぎ しいたけ セロリ	たけのこ きゅうり	米 でん粉 さとう		633 27.3	785 33.5	
28 木	ごはん	つくね汁 いわし生煮 さんぴら	つくね 豆腐 いわし生煮 豚肉	牛乳	ごねぎ インゲン	たまねぎ ごぼう	えのきたけ こんにゃく	米 さとう		613 24.5	754 29.5	
29 金	麦ごはん	春雨スープ ピピンバ(焼き肉・ナムル) ミニももゼリー	豚肉 豚肉	牛乳	にんじん	ほうれん草 キャベツ もやし	たまねぎ	米 麦 春雨 さとう ミニゼリー	油 ごま油	604 25.9	741 31.6	
1 月	パインパン 防災の日	教団コーンポタージュ(非常食体験) タンドリーチキン 野菜ソテー	豚肉 ウインナー	牛乳 ヨーグルト	にんじん	キャベツ	えだまめ	パインパン 教団ポタージュ	オリーブオイル 油	601 27.2	734 32.6	
2 火	ごはん	みそ汁 さんま甘露煮 ひじきと豆の炒り煮	厚揚げ 煮みそ さんま甘露煮 豚肉 大豆	牛乳 わかめ ひじき	にんじん インゲン	たまねぎ	こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	636 27	759 31	
3 水	キムチ チャーハン	中華スープ 揚げしゅうまい きゅうりの中華あえ	豚肉 つくね シュウマイ	牛乳	にんじん	ピーマン	たまねぎ もやし きゅうり	米 春雨 さとう	油 ごま油	599 22.2	756 27.6	
4 木	はちみつパン	なすとひき肉のスパゲティ コールスローサラダ	合挽肉	牛乳	にんじん	トマト	たまねぎ キャベツ とうもろこし	はちみつパン スパゲティ さとう	油	607 22.8	774 28.3	
5 金	麦ごはん	わんたんスープ 鶏肉の三色炒め	豚肉 豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	ピーマン	たまねぎ しいたけ たけのこ	米 麦 ワンタン でん粉 さとう	ごま油 油	623 22	773 26.6	
8 月	ごはん	けんちん汁 具入り卵焼き きわめのかんぴら さつまポテト	豆腐 豚肉 具入り卵焼き 豚肉	牛乳 きわめ	にんじん インゲン	ごねぎ	ごぼう しいたけ	米 じゃがいも さとう さつまポテト	油 ごま油	639 23.4	783 29	
9 火	ごはん	ビーフン汁 焼き肉 冷凍みかん	豚肉 かまぼこ 豚肉 赤みそ	牛乳	にんじん	ピーマン	たまねぎ おろしりんご 冷凍みかん	米 ビーフン さとう	油 ごま	618 25.5	754 31	
10 水	麦ごはん	マーボー豆腐 もやしと青菜のナムル	合挽肉 豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん こまつな	ごねぎ	たまねぎ もやし	米 麦 さとう でん粉	ごま油 ごま	611 26.5	756 32.4	
11 木	コッペパン	やさしいスープ カレーコロッケ 塩もみきゅうり いちごジャム	豚肉	牛乳	にんじん	ピーマン	たまねぎ きゅうり	コッペパン じゃがいも カレーコロッケ いちごジャム	油	602 22.8	754 27.8	
12 金	ごはん	なめこ汁 いわし梅煮 浦上そばろ	厚揚げ 煮みそ 赤みそ いわし梅煮	牛乳 わかめ 豚肉 さつま揚げ	ごねぎ インゲン	にんじん	なめこ たまねぎ ごぼう こんにゃく	米 さとう	ごま	610 25.8	751 31.1	
16 火	ごはん	ハヤシライス ドレッシングサラダ	牛肉	牛乳	にんじん	ごねぎ	たまねぎ きゅうり えだまめ グリーンピース	米 小麦粉 さとう	バター 油	616 20.7	764 24.9	
17 水	麦ごはん	ぶた汁 きびなごの南蛮漬 梨	豚肉 厚揚げ 煮みそ キビナゴ	牛乳	にんじん ピーマン	ごねぎ	ごぼう こんにゃく 梨	米 麦 じゃがいも でん粉 さとう	油	649 22.8	798 27.5	
18 木	コッペパン	たまごスープ チリコンカン チーズ	たまご 豚肉 合挽肉 レッドキドニー 大豆	牛乳 チーズ	にんじん	チンゲンサイ	たまねぎ とうもろこし	コッペパン でん粉 さとう	油	621 31.3	761 38.2	
19 金	ごはん	じゃがいものそばろ煮 アーモンドあえ ぶどうゼリー (中)さんまおかか煮	豚肉 さつま揚げ (中)さんまおかか煮	牛乳	にんじん	ごねぎ	ごぼう こんにゃく もやし	米 じゃがいも でん粉 さとう ゼリー	油 アーモンド	609 20.8	841 31.4	
22 月	ごはん	みそ汁 れんこんつくね からしあえ	豆腐 油揚げ 煮みそ れんこんつくね	牛乳 わかめ	にんじん	ほうれん草	たまねぎ とうもろこし	米 里手 さとう		593 22.5	751 28.2	
24 水	ごはん	うま煮 ししゃもフライ キャベツの甘酢あえ	豚肉 さつま揚げ ししゃもフライ	牛乳	にんじん	インゲン	キャベツ こんにゃく	米 じゃがいも さとう	油	599 23.9	785 30.7	
25 木	黒砂糖パン	ラビオリのスープ オムレツ 桜豆とウインナーのソテー	ラビオリ オムレツ ウインナー	牛乳	にんじん	ピーマン	たまねぎ えだまめ とうもろこし	黒砂糖パン じゃがいも	油	574 24.4	— —	
26 金	ごはん	肉団子スープ イカと厚揚げのチリソース炒め	つくね イカ 厚揚げ	牛乳	にんじん	ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ	米 春雨 でん粉 さとう	油 ごま油	598 23.9	740 29.1	
29 月	ごはん	とりごぼう汁 いわしみぞれ煮 おひたし	豚肉 厚揚げ いわしみぞれ煮	牛乳	にんじん	ほうれん草	ごぼう キャベツ	米 さとう	油	603 23.5	741 28.3	
30 火	麦ごはん	冬瓜のスープ 酢豚	豚肉 豚肉	牛乳	にんじん ごねぎ	ピーマン	冬瓜 たまねぎ たけのこ	米 麦 でん粉 さとう	油	601 23.2	744 28.1	

※都合により献立内容を変更することがあります。

★献立表では、「こんにゃく」を食品の働き(仲間)の仲間分けの「体の働きを助えるものになる」に分類しています。
食品群では5群に入ります。
★献立名に(中)とついているものは中学校のみの献立です。

2学期も食事・運動・睡眠を大切に

生活リズムを整えましょう



今月の県内産食材の紹介
豆腐・厚揚げ・きびなご・わかめ・
たまご・かまぼこ・きゅうり・もやし・
うどん・こんにゃく・きわめ・煮みそ・
煮みそ・煮みそ