

令和4年 8・9月分

小学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|---|--------|-------|----------|----------|--------|---|---|-------|-------|----------|----------|--------|---|--|-------|-------|----------|----------|--------|--|---|-------|-------|----------|----------|--------|--|-------|-------|----|----------|--------|--------|
|  <p>発見! 食遺産</p> <p>テレビ 大阪 日曜 11:30~</p> <p>7月、給食にテレビ取材があり、番組で石田靖弘と元サッカー日本代表の久保嘉人はんが村の食材を使って新メニューを考えてくれました!</p> | <p>30</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>645 kcal</td><td>24.4 g</td><td>16.6 g</td></tr> </table> <p>まめまめごはん ぎゅうにゅう ちくわのてんぷら きんぴらごぼう ひやしそめんじる</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 645 kcal | 24.4 g | 16.6 g | <p>31</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>664 kcal</td><td>20.8 g</td><td>16.3 g</td></tr> </table> <p>カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー ぎゅうにゅう</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 664 kcal | 20.8 g | 16.3 g | <p>1</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>662 kcal</td><td>20.5 g</td><td>21.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう なすとあつあげのにくみそいため かぼちゃのてんぷら わかめとたまごのスープ</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 662 kcal | 20.5 g | 21.0 g | <p>2</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>592 kcal</td><td>21.8 g</td><td>16.2 g</td></tr> </table> <p>コッペパン はっこうにゅう ケチャップフランク キャベツのカレーソーテー コーンポタージュ</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 592 kcal | 21.8 g | 16.2 g | | | | | | |
| | エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 645 kcal | 24.4 g | 16.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 664 kcal | 20.8 g | 16.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 662 kcal | 20.5 g | 21.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 592 kcal | 21.8 g | 16.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>5</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>597 kcal</td><td>27.2 g</td><td>14.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき なっぱのにびたし れいとうみかん</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 597 kcal | 27.2 g | 14.9 g | <p>6</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>607 kcal</td><td>21.7 g</td><td>21.6 g</td></tr> </table> <p>こくとろパン ぎゅうにゅう じゃがいものマヨネーズやき カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 607 kcal | 21.7 g | 21.6 g | <p>7</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>625 kcal</td><td>24.1 g</td><td>12.5 g</td></tr> </table> <p>ひやしうどん おにぎり ささみのてんぷら キャベツのごまあえ リンゴミニゼリー ぎゅうにゅう</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 625 kcal | 24.1 g | 12.5 g | <p>8</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>622 kcal</td><td>23.0 g</td><td>14.2 g</td></tr> </table> <p>かやくごはん ぎゅうにゅう さいいものにも やきししゃも すまじる おつきみデザート</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 622 kcal | 23.0 g | 14.2 g | <p>9</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>602 kcal</td><td>22.0 g</td><td>20.5 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ひじきコロッケ こまつなとソーセージのソテー ジュリエンスープ</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 602 kcal | 22.0 g | 20.5 g |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 597 kcal | 27.2 g | 14.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 607 kcal | 21.7 g | 21.6 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 625 kcal | 24.1 g | 12.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 622 kcal | 23.0 g | 14.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 602 kcal | 22.0 g | 20.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>12</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>605 kcal</td><td>24.1 g</td><td>15.4 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに チンゲンサイのごまあえ ひやしそめんじる なし</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 605 kcal | 24.1 g | 15.4 g | <p>13</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>638 kcal</td><td>29.5 g</td><td>25.8 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニとやさいのスープ</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 638 kcal | 29.5 g | 25.8 g | <p>14</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>635 kcal</td><td>23.3 g</td><td>16.3 g</td></tr> </table> <p>こきつねずし うずらたまごやさいのいためもの かぼちゃのみそしる ぎゅうにゅう</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 635 kcal | 23.3 g | 16.3 g | <p>15</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>625 kcal</td><td>20.1 g</td><td>18.4 g</td></tr> </table> <p>ごはん どうにゅうプラマンジェ オオクボール ぎゅうにゅう はくさいのツナあんかけ きのこのちゅうかふうスープ</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 625 kcal | 20.1 g | 18.4 g | <p>16</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>700 kcal</td><td>23.1 g</td><td>29.1 g</td></tr> </table> <p>オリーブパン ぎゅうにゅう チリコンカン ゆでキャベツ あげじゃが ぶどうゼリー</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 700 kcal | 23.1 g | 29.1 g |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 605 kcal | 24.1 g | 15.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 638 kcal | 29.5 g | 25.8 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 635 kcal | 23.3 g | 16.3 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 625 kcal | 20.1 g | 18.4 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 700 kcal | 23.1 g | 29.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>19</p> <p>けいろうのひ</p>  | <p>20</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>633 kcal</td><td>23.2 g</td><td>24.2 g</td></tr> </table> <p>コッペパン ぎゅうにゅう ミートボールのケチャップいため じゃがいものリヨンふう もやしスープ オレンジ</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 633 kcal | 23.2 g | 24.2 g | <p>21</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>616 kcal</td><td>30.2 g</td><td>14.5 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さけのあげびたし ヨーグルト ほうれんそうとえのきのあえもの トマトとたまねぎのみそしる</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 616 kcal | 30.2 g | 14.5 g | <p>22</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>709 kcal</td><td>27.1 g</td><td>29.5 g</td></tr> </table> <p>てまきずし ごまみそしる ぎゅうにゅう</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 709 kcal | 27.1 g | 29.5 g | <p>23</p> <p>9月15日に登場!!</p> <p>オオクボール</p> <p>ひよひよ 粉豆腐 みそ ひき肉 チーズ</p> <p>レシピは →  HPにあります</p> | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 633 kcal | 23.2 g | 24.2 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 616 kcal | 30.2 g | 14.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 709 kcal | 27.1 g | 29.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>26</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>604 kcal</td><td>23.2 g</td><td>20.9 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう やきさばのおろししょうゆ きりぼしだいこんのもの こまつなのみそしる</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 604 kcal | 23.2 g | 20.9 g | <p>27</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>675 kcal</td><td>31.3 g</td><td>23.5 g</td></tr> </table> <p>コッペパン キウイフルーツ とりももにくのピザやき ごぼうのごまマヨあえ まめとやさいのスープ ぎゅうにゅう</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 675 kcal | 31.3 g | 23.5 g | <p>28</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>693 kcal</td><td>24.0 g</td><td>16.7 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう えびのチリソースに もやしのごまあえ だいがいも じゃがいもわかめのみそしる</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 693 kcal | 24.0 g | 16.7 g | <p>29</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>653 kcal</td><td>25.8 g</td><td>23.0 g</td></tr> </table> <p>ごはん ぎゅうにゅう さんまのしょうがに キャベツのアーモンドみそあえ ゆばのすまじる なし</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 653 kcal | 25.8 g | 23.0 g | <p>30</p> <table border="1"> <tr><td>エネルギー</td><td>たんぱく質</td><td>しつ</td></tr> <tr><td>662 kcal</td><td>30.2 g</td><td>24.1 g</td></tr> </table> <p>こめパン ポークピカタ ぎゅうにゅう こまつなとしめじのソテー ベーコンとじゃがいものスープ さつまいものキャラメルソース</p>  | エネルギー | たんぱく質 | しつ | 662 kcal | 30.2 g | 24.1 g |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 604 kcal | 23.2 g | 20.9 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 675 kcal | 31.3 g | 23.5 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 693 kcal | 24.0 g | 16.7 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 653 kcal | 25.8 g | 23.0 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| エネルギー | たんぱく質 | しつ | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 662 kcal | 30.2 g | 24.1 g | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

各校ごとの実施日については学校だより等をご確認下さい。また、エネルギー、たんぱく質、脂質は小学校中学年の量を記載しています。

| 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | |
|--|---|---|--|--|---|---|--|---|--|
| <p>じゅうごや 十五夜</p> <p>旧暦8月15日「中秋の名月」</p> <p>里芋が収穫される時期に当たることから、「芋名月」ともいいます。すずきや月見団子、季節の果物などをお供えし、里いも料理を味わいます。</p> <p>今年の十五夜は9月10日です。9月8日の給食でも、里芋の煮物やお月見デザートが出ますよ。</p> | | <p>30</p> <p>牛乳</p> <p>豆まめごはん</p> <p>ちくわの天ぷら</p> <p>冷やしそめん汁</p> <p>きんぴらごぼう</p> | <p>31</p> <p>ごはん(M)</p> <p>カレー(ルー)</p> <p>ブロッコリーのサラダ</p> <p>すだちゼリー</p> | <p>1</p> <p>ごはん(M)</p> <p>肉みそ炒め</p> <p>わかめと卵のスープ</p> <p>かぼちゃの天ぷら</p> | <p>2</p> <p>コッペパン</p> <p>はっ酵乳</p> <p>ケチャップフランク</p> <p>コーンポタージュ</p> <p>キャベツのカレーソテー</p> <p>かぼちゃの天ぷら</p> | | | | |
| <p>5</p> <p>ごはん(M)</p> <p>豚肉のしょうが焼き</p> <p>玉葱</p> <p>土しょうが</p> <p>りんごピューレ</p> <p>濃口しょうゆ</p> <p>酒</p> <p>砂糖</p> <p>米白絞油</p> <p>でんぶん</p> <p>冷凍みかん</p> | <p>6</p> <p>牛乳</p> <p>じゃがいものマヨネーズ焼き</p> <p>ミネストラスープ</p> <p>冷やしうどん</p> <p>キャベツのごま和え</p> <p>リンゴミニゼリー</p> <p>おにぎり用のり</p> | <p>7</p> <p>牛乳</p> <p>おにぎり</p> <p>ささみの天ぷら</p> <p>リンゴミニゼリー</p> <p>おにぎり用のり</p> <p>焼きししゃも</p> <p>お月見デザート</p> | <p>8</p> <p>牛乳</p> <p>かやくごはん</p> <p>里芋の煮物</p> <p>すまし汁</p> | <p>9</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>ひじきコロッケ</p> <p>ジュリエンスープ</p> <p>小松菜とソーセージのソテー</p> | | | | | |
| <p>12</p> <p>ごはん(M)</p> <p>牛乳</p> <p>いわしの梅煮</p> <p>冷やしそめん汁</p> <p>チンゲンサイのごま和え</p> <p>なし</p> | <p>13</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>ハンバーグ</p> <p>ジャーマンポテト</p> <p>マカロニと野菜のスープ</p> | <p>14</p> <p>ごはん(M)</p> <p>牛乳</p> <p>小さきつねずし(具)</p> <p>うずら卵と野菜の炒め物</p> <p>かぼちゃのみそ汁</p> | <p>15</p> <p>ごはん(M)</p> <p>牛乳</p> <p>オオクボール</p> <p>白菜のツナあんかけ</p> <p>豆乳アラマンジェ</p> | <p>16</p> <p>オリブパン</p> <p>牛乳</p> <p>チリコンカン</p> <p>あげじゃが</p> <p>ゆでキャベツ</p> <p>ぶどうゼリー</p> | | | | | |
| <p>19</p> <p>敬老の日</p> | <p>20</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>ミートボールのケチャップ炒め</p> <p>もやしスープ</p> <p>じゃがいものリヨン風</p> <p>オレンジ</p> | <p>21</p> <p>ごはん(S)</p> <p>牛乳</p> <p>さけの揚げたし</p> <p>ほうれん草とえのきの和え物</p> <p>手巻ずし(具)</p> <p>ごまみそ汁</p> | <p>22</p> <p>すしごはん(S)</p> <p>牛乳</p> <p>手巻ずし(具)</p> <p>ごまみそ汁</p> | <p>23</p> <p>秋分の日</p> | | | | | |
| <p>26</p> <p>ごはん(S)</p> <p>牛乳</p> <p>焼きばのおろししょうゆ</p> <p>切干大根の煮物</p> <p>小松菜のみそ汁</p> | <p>27</p> <p>コッペパン</p> <p>牛乳</p> <p>鶏もも肉のピザ焼き</p> <p>豆と野菜のスープ</p> <p>キウイフルーツ</p> <p>ごぼうのごまマヨ和え</p> | <p>28</p> <p>ごはん(S)</p> <p>牛乳</p> <p>えびのチリソース煮</p> <p>じゃがいもとわかめのみそ汁</p> <p>大学いも</p> <p>おやしのごま和え</p> | <p>29</p> <p>ごはん(S)</p> <p>牛乳</p> <p>さんまのしょうが煮</p> <p>ゆばのすまし汁</p> <p>大芋いも</p> | <p>30</p> <p>米粉パン</p> <p>牛乳</p> <p>ポークピカタ</p> <p>ベーコンとじゃがいものスープ</p> <p>さんまのキャラメルソース</p> <p>小松菜としめじのソテー</p> | | | | | |

【栄養三色】黄:ちからや熱になる(炭水化物、脂肪) 赤:からだをつくる(たんぱく質、ミネラル) 緑:からだの調子をととのえる(ビタミン、ミネラル、食物繊維) ★印は千早赤阪村産、☆印は河南町産です。