

今月の生産者さん

宮本さん…玉ねぎ・青ネギ・小松菜・にんにく・なす・きゅうり

あおぞらふぁーむ…じゃがいも・きゅうり 数下さん…玉ねぎ

北本さん…玉ねぎ 阪口さん…玉ねぎ

献立表の数値・数量は原則小学校中学年1人当りの値です。
低学年…約10%減 高学年…約10%増
中学生…約30%増 になります。

※献立および献立表について※

都合により、献立もしくは食材を変更場合があります。変更
した場合は学校へ連絡いたします。給食では毎日、牛乳がつきます。

また、メニューに応じて箸もしくはスプーンがつきます。



★★★★★こどもロコモ対策として、月に数回ビタミンD強化献立を取り入れています。カルシウムだけでなく、ビタミンDも意識して摂取し、強い骨作りを心がけましょう。★★★★★

本町の学校給食では、かつらぎ町の農家さんが作ってくれた玄米を「金芽米加工」して使用しています。また、金芽米米粉を使用したパンを月2回提供いたします。

月	火	水	木	金		
	8月25日	8月26日	8月27日	8月28日		
	●ごはん 640/841 ●カレーライス 牛もも(和牛)赤身 35 生姜 0.15 人参 15 カレー粉 0.3 たまねぎ 60 カレールウ 11 じゃがいも 35 トマトケチャップ 1.5 しめじ(ほぐし・生) 10 米ぬか油(菜野食品) 0.5 にんにく 0.15 ●コロコロサラダ きゅうり 15 オリーブ油 0.8 コーン・冷凍 10 ☆淡口醤油 0.8 ☆枝豆(冷凍) 10 ☆ごま油(混合) 0.02 米酢 1.8 食塩 0.01 上白糖 1 ★とうにゅうのちから(ブルーベリー) 1こ	●ごはん 590/810 ●ひやしうどん うどん(冷) 50 だし(牛) 0.3 きゅうり 15 プラックマハもやし 10 オクラ 15 ☆ごま油(混合) 0.5 人参 10 ☆ごま油(混合) 0.5 ★マクロカツ 1こ ★マクロカツ(ヤヨイ) 1こ 米ぬか油 1ふくら ★のりつくだに 1ふくら	●ごはん 612/794 ●すばた 豚もも(大型)赤身 50 上白糖 2.5 純米酒 15 ☆淡口醤油 1.3 しいたけ(干・乾) 1.5 ☆中華だし(顆粒) 0.6 人参 15 米酢 1.2 たまねぎ 70 純米酒 1.5 ピーマン 15 トマトケチャップ 1.6 たけのこ(水煮缶詰) 15 かつくり粉 0.5 生姜 0.3 米ぬか油(菜野食品) 0.5 ●ブロッコリーとじゃこのサラダ ブロッコリー(冷) 20 切干大根 1.8 ☆ちりめんじゃこ 3 ☆ごまドレッシング 1 ★あつやきだまご 1こ ★まてんくろまめ 1ふくら	●ごはん 594/788 ●ホキのてんぷら(うめだれ) ホキ 50 ☆淡口醤油 1.2 ☆天ぷら粉 9 ☆みりん(本みりん) 0.6 水 9 いろごま 0.5 米ぬか油(菜野食品) 1.8 上白糖 0.8 ●おかあえ ほうれん草(冷凍) 20 かつお節 0.5 プラックマハもやし 10 ☆淡口醤油 1.5 人参 10 上白糖 1.2 ●あつあげのみそしる ☆厚揚げ(冷) 10 人参 10 たまねぎ 35 青ねぎ 5 かぼちゃ(冷凍) 15 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.7 しいたけ(干・乾) 1.2 ☆だしパック 2.8		
	8月31日	9月1日	9月2日	9月3日	9月4日(ビタミンD強化献立)	
	●ごはん 679/935 ●ごもくマーボーどうふ ☆高野豆腐 10 ☆中華だし(顆粒) 1.3 豚挽肉 35 上白糖 0.8 たまねぎ 55 純米酒 2 青ねぎ 5 トウモロコシ 0.05 生菜 0.2 ☆デンメンジャン 1.5 にんにく 0.2 かつくり粉 1.5 ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.8 米ぬか油(菜野食品) 0.4 ☆みそ(米)赤色辛みそ 2.5 ●カラフルサラダ 赤ピーマン 10 レモン(果汁) 0.4 小松菜 25 上白糖 0.8 コーン・冷凍 10 ☆淡口醤油 1.1 ☆ハム(ロース) 5 米ぬか油(菜野食品) 0.3 ★ぎょうざ 小:2こ 中:3こ	●ごはん 626/935 ●とりにくのパーベキューソース 鶏もも(若鶏)60.80 60 上白糖 1 純米酒 15 ☆淡口醤油 2.1 ☆りんごジュレ 4.8 一味唐辛子 0.01 ●ポパイサラダ ほうれん草(冷凍) 10 米酢 0.4 じゃがいも 20 上白糖 0.3 突きこんにやく(生) 5 食塩 0.02 コーン・冷凍 5 ☆ごま油(混合) 0.02 ☆ノンエッグマヨ(小袋) 1袋 ●あさりのみそしる ☆あさり(水煮) 5 えのき(ほぐし・カット) 5 ☆木綿豆腐(冷)F.Ca.繊維 15 しめじ(ほぐし・生) 15 人参 5 青ねぎ 5 たまねぎ 25 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.7 ごぼうさがき(冷) 10 ☆だしパック 2.8	●ごはん 585/803 ●やさしいだめ 豚もも(大型)赤身 40 生姜 0.2 ピーマン 5 食塩 0.02 たまねぎ 30 ☆ごま油(混合) 0.02 たけのこ(水煮缶詰) 10 ガイスターソース 1.5 キャベツ 1.5 人参 0.8 にんにく 0.2 米ぬか油(菜野食品) 0.4 ●ちゅうかあえ プラックマハもやし 10 米酢 0.8 小松菜 25 ☆ラー油 0.03 コーン・冷凍 5 ☆ごま油 0.6 ☆ハム(ロース) 5 ☆淡口醤油 1.6 上白糖 1.5 ★しゅうまい 小:2こ 中:3こ ★ごさかなつくだに 1ふくら	●ごはん 591/789 ●グリルチキンなんばん ☆グリルチキン(印南食品) 1こ 一味唐辛子 0.02 上白糖 3 かつくり粉 0.2 ☆淡口醤油 3 ☆タルタルソース(小袋) 1袋 米酢 1.8 ●キャベツとにんじんのサラダ キャベツ 30 オリーブ油 0.8 人参 10 ☆淡口醤油 0.8 米酢 1.8 ☆ごま油(混合) 0.02 上白糖 1 食塩 0.01 ●ごんじる 豚もも(大型)赤身 15 ほうごさがき(冷) 10 上白糖 5 たまねぎ 10 さつまいも 20 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.7 突きこんにやく(生) 5 ☆だしパック 2.8 人参 10 米ぬか油(菜野食品) 0.5	●ごはん 596/779 ●さけのマヨネーズやき 鮭 50 みりん(本みりん) 0.3 ☆ごま油(混合) 0.05 ☆ノンエッグマヨネーズ 5 ●ブロッコリーのサラダ ブロッコリー(冷) 15 ☆淡口醤油 1 コーン・冷凍 1.5 レモン(果汁) 0.5 上白糖 0.8 ☆みそ(米)淡色辛みそ 0.3 ●さんぴらごぼろ 豚挽肉 24 干しひじき・乾 0.24 ほうれん草 5 上白糖 2.4 人参 10 みりん(本みりん) 0.64 ☆淡口醤油 3.6 しいたけ 8 ☆だしパック 0.4 たまねぎ 5 ☆ごま油 0.4 ★あじつつけのり 1ふくら	
	9月7日	9月8日	9月9日	9月10日	9月11日	
●ごはん 611/826 ●とりにくのバリバリやき 鶏もも(若鶏)60.80 60 食塩 0.2 にんにく 0.8 ☆ごま油(混合) 0.03 ●ピーンズサラダ キャベツ 15 コーン・冷凍 5 ☆大豆水煮 5 ☆ごまドレッシング 1 ☆枝豆(冷凍) 5 ●ぐだくさんみそしる さつまいも 25 えのき(ほぐし・カット) 5 たまねぎ 15 青ねぎ 5 ☆木綿豆腐(冷)F.Ca.繊維 15 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.8 人参 5 ☆だしパック 2.2 突きこんにやく(生) 5	●ごはん 632/845 ●カレーヌードル ☆中華麺 38 マヨネーズ(水煮缶詰) 5 豚もも(大型)赤身 30 小松菜(冷) 1 鶏挽肉 40 ☆中華だし(顆粒) 1 人参 15 ☆カレールウ 8 コーン・冷凍 10 カレー粉 0.1 しめじ(ほぐし・生) 5 米ぬか油(菜野食品) 0.4 ●あさりポテトサラダ じゃがいも 30 食塩 0.03 ☆枝豆(冷凍) 12 ☆ごま油(混合) 0.03 ☆オクラ(生) 5 ☆オクラ(生) 5 コーン・冷凍 6 上白糖 0.96 ☆あさり(水煮) 5 えのき(ほぐし・カット) 5 ☆木綿豆腐(冷)F.Ca.繊維 15 しめじ(ほぐし・生) 15 人参 5 青ねぎ 5 たまねぎ 25 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.7 ごぼうさがき(冷) 10 ☆だしパック 2.8	●ごはん 624/857 ●マーボーどうふ ☆木綿豆腐(冷)F.Ca.繊維 45 ☆みそ(米)赤色辛みそ 2.5 豚挽肉 20 ☆中華だし(顆粒) 1.3 鶏挽肉 20 上白糖 1.8 たまねぎ 55 純米酒 2 人参 5 トウモロコシ 0.05 ☆デンメンジャン 1.05 生姜 0.2 かつくり粉 0.4 にんにく 0.2 米ぬか油(菜野食品) 0.4 ●きゅうりのピリからあえ きゅうり 30 ☆ごま油 1.5 カットわかめ 0.3 米酢 0.9 いろごま 0.03 ☆ラー油 0.03 ☆淡口醤油 1.8 一味唐辛子 0.02 上白糖 1.5 ★はるまき 1こ ☆春巻き 1こ 米ぬか油(菜野食品) 3	●ごはん 629/863 ●とりにくのうめやき 鶏もも(若鶏)60.80 60 ☆淡口醤油 1.2 にんにく 0.3 みりん(本みりん) 0.6 純米酒 2 いろごま 0.3 梅肉 2 上白糖 1 ●キャベツのごまあえ キャベツ 15 いろごま 0.7 プラックマハもやし 10 ☆淡口醤油 1.5 コーン・冷凍 5 上白糖 1.2 ●やさしいだまごし ☆淡卵 25 しいたけ(干・乾) 1.2 たまねぎ 40 上白糖 2.4 ごぼうさがき(冷) 10 みりん(本みりん) 0.7 じゃがいも 20 ☆淡口醤油 2.6 ☆厚揚げ(冷) 10 ☆淡口醤油 1.4 人参 5 ☆だしパック 2.2 グリンピース(冷凍) 5	★きりめいりきんめいり 634/842 ●てりやきバーガー ☆ハンバーガー 1こ かつくり粉 0.5 ☆コチンパ 2 キャベツ 25 ☆淡口醤油 2 人参 5 みりん(本みりん) 10 ☆ノンエッグマヨネーズ 3.75 純米酒 0.5 ☆スター(輸入) 0.72 ●コンソメスープ(しらたまごいり) しらたまご 1 ☆大豆水煮 5 ☆白玉団子 30 たまねぎ 15 しめじ(ほぐし・生) 10 ☆コンソメ(顆粒) 0.18 えのき(ほぐし・カット) 10 ☆淡口醤油 0.5 青ねぎ 5 ☆ごま油(混合) 0.02		
9月14日	9月15日	9月16日	9月17日	9月18日(ビタミンD強化献立)		
●ごはん 673/898 ●あつあげのみそために 鶏もも(若鶏) 40 みりん(本みりん) 1.56 ☆厚揚げ(冷) 35 上白糖 0.74 たまねぎ 50 ☆みそ(米)淡色辛みそ 2.2 人参 15 ☆みそ(米)赤色辛みそ 1.7 青ねぎ 5 ☆中華だし(顆粒) 0.5 生姜 0.3 米ぬか油(菜野食品) 0.5 純米酒 3.64 ●ちゅうかサラダ 赤ピーマン 5 ☆ハム(ロース) 5 コーン・冷凍 5 上白糖 1.2 ほうれん草(冷凍) 15 ☆淡口醤油 15 プラックマハもやし 15 ★ぎょうざ 小:2こ 中:3こ	●ごはん 585/806 ●そぼろに 鶏挽肉 40 上白糖 1 じゃがいも 35 ☆淡口醤油 1 たまねぎ 40 ☆淡口醤油 2.8 人参 15 みりん(本みりん) 2.5 しめじ(ほぐし・生) 10 ☆だしパック 2.2 グリンピース(冷凍) 5 米ぬか油(菜野食品) 0.4 ●ひじきあえ ☆しじき 5 人参 5 ☆しじき 5 すりごま 0.5 ほうれん草(冷凍) 20 ★メヒカリフライ 小:2び 中:3び ☆メヒカリフライ 2尾 米ぬか油(菜野食品) 3.2	●ごはん 590/775 ●カレーライス 豚もも(大型)赤身 35 生姜 0.15 人参 15 カレー粉 0.15 60 カレールウ 10.5 じゃがいも 35 トマトケチャップ 1.5 しめじ(ほぐし・生) 30 米ぬか油(菜野食品) 0.4 にんにく 0.15 ●ブロッコリーとコンのサラダ きゅうり 20 ブロッコリー(冷) 10 コーン・冷凍 5 ☆風ドレッシング 1 ★リソールげんきヨーグルト 1こ	●ごはん 585/800 ●とりにくのなんばんやき 鶏もも(若鶏)60.80 60 米酢 0.5 純米酒 1 一味唐辛子 0.02 上白糖 1 かつくり粉 0.2 梅肉 3 ●おひだし 小松菜 30 ☆淡口醤油 1.5 プラックマハもやし 10 米ぬか油 0.5 ☆ちりめんじゃこ 3 上白糖 1.3 ●あつあげのみそしる ☆厚揚げ(冷) 10 人参 10 たまねぎ 30 青ねぎ 5 かぼちゃ(冷凍) 20 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.8 しいたけ(干・乾) 1.2 ☆だしパック 2.8 人参 5 ☆ごま油 0.2	●ごはん 603/790 ●さけのピリからやき 鮭 1 かつくり粉 0.5 ☆コチンパ 1 上白糖 2 純米酒 0.5 ☆淡口醤油 2 生姜 0.2 ●かぼちゃサラダ かぼちゃ(冷凍) 30 米酢 0.4 ☆厚揚げ(冷) 10 プラックマハもやし 1.3 レモン(果汁) 5 上白糖 1.8 ☆枝豆(冷凍) 5 ☆ノンエッグマヨ(小袋) 1袋 ●にらたまスープ ☆にら 5 えのき(ほぐし・カット) 5 ☆厚揚げ(冷) 10 ☆みそ(米)赤色辛みそ 0.5 たまねぎ 30 ☆中華だし(顆粒) 1.6 ☆淡卵 15 ☆淡口醤油 0.4 人参 5 ☆ごま油(混合) 0.02 しめじ(ほぐし・生) 5		
9月21日	9月22日	9月23日	9/24(ビタミンD強化献立)	9月25日(お月見献立)		
			●ごはん 621/822 ●さばのごまみそやき 大西洋さば 50 純米酒 0.5 ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.9 みりん(本みりん) 0.5 上白糖 1.5 いろごま 0.1 人参 0.1 ●ずのもの カットわかめ 0.5 米酢 2.5 きゅうり 30 上白糖 0.5 切干大根 0.5 ☆淡口醤油 0.5 ●あきやさいのけんちんじる さつまいも 25 生姜 0.2 突きこんにやく(生) 10 ☆淡口醤油 1.3 しいたけ(干・乾) 0.7 ☆淡口醤油 4.2 ☆厚揚げ(冷) 15 みりん(本みりん) 0.3 ごぼうさがき(冷) 15 ☆だしパック 2.2 人参 5 ☆ごま油 0.2	★きんめいり 639/857 ●おつきみのクリームスープ キャベツ 30 ☆牛乳(調理用普通牛乳) 40 たまねぎ 45 パサリ(乾) 0.05 人参 5 ☆脱脂粉乳 1.5 しめじ(ほぐし・生) 5 ☆コンソメ(顆粒) 0.5 じゃがもち(かぼちゃ) 30 ☆ポタージュの素FFE 8.5 ☆大豆水煮 5 ☆ごま油(混合) 0.01 ●ごま汁サラダ 小松菜 30 レモン(果汁) 0.5 ☆厚揚げ(冷) 10 ☆淡口醤油 1.6 ☆枝豆(冷凍) 5 上白糖 1.1 コーン・冷凍 5 ☆ごま油(混合) 0.02 ★チキンナゲット 小:2こ 中:3こ ☆チキンナゲット 2こ 米ぬか油(菜野食品) 4		
			9月28日(ビタミンD強化献立)	9月29日	9月30日(ビタミンD強化献立)	
			●ごはん 608/817 ●さけのしおだれやき 鮭 1切 ☆ごま油 1.7 にんにく 0.2 食塩 0.24 純米酒 3 ☆ごま油(混合) 0.02 ●はりりづけ 切干大根 3 ☆淡口醤油 1.8 きゅうり 20 上白糖 2 ☆ちりめんじゃこ 5 米酢 2 いろごま 0.8 ●ごうやどうふのにもち 鶏むね(若鶏) 30 グリンピース(冷凍) 5 たまねぎ 25 ☆淡口醤油 3.6 ☆高野豆腐 5 上白糖 1.1 人参 10 ☆みりん(本みりん) 3.8 しいたけ(干・乾) 1.5 ☆だしパック 2.2 ごぼうさがき(冷) 15 米ぬか油(菜野食品) 0.4 ★のりつくだに 1ふくら	●ごはん 588/795 ●マーボーあつあげどん ☆厚揚げ(冷) 45 ☆みそ(米)赤色辛みそ 2.8 豚挽肉 20 ☆中華だし(顆粒) 1.3 鶏挽肉 20 上白糖 1.8 人参 60 純米酒 2 生姜 5 トウモロコシ 0.05 ☆デンメンジャン 1.05 にんにく 0.2 かつくり粉 0.4 ☆みそ(米)淡色辛みそ 1.5 米ぬか油(菜野食品) 0.4 ●じゃこいり芋粥 小松菜 20 米酢 0.8 人参 5 ☆淡口醤油 1.5 プラックマハもやし 10 上白糖 0.8 ☆ちりめんじゃこ 5 ☆ごま油 0.8	●ごはん 586/746 ●いわしのかばやき まいわし 40 ☆淡口醤油 2.4 かつくり粉 10 上白糖 1.8 生菜 0.7 みりん(本みりん) 0.8 米ぬか油(菜野食品) 5 ●キャベツのこんぶあえ キャベツ 25 ☆塩昆布 0.8 人参 5 米酢 0.3 ●かぼちゃのみそしる かぼちゃ(冷凍) 20 ☆木綿豆腐(冷)F.Ca.繊維 10 たまねぎ 30 えのき(ほぐし・カット) 10 しいたけ(干・乾) 0.5 ☆みそ(米)淡色辛みそ 6.7 小松菜(冷) 5 ☆だしパック 2.8	