



8・9月分給食献立予定表



令和5年

新開市学校給食センターにいます

日付	こ ん だ て め い	小学校 1校給 (Kcal) ｸﾘﾊﾞﾘ(ｸ)	中学校 1校給 (Kcal) ｸﾘﾊﾞﾘ(ｸ)	お ち な		き い ろ
				あ か 体をつくる	み ど り 体の調子をどとのえる	
28 (月)	中華丼 牛乳 中華サラダ 冷凍パイソ	628 30.6	754 36.7	きゅうにく いかに	たまねぎ キヤベツ たけのこ さいゆんげん きゅうり もやし いんげん にんじん フロッコリー にんにく しもぎ じゃがいも	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
29 (火)	夏野菜カレー 牛乳 グリーンサラダ ミニピーチゼリー	656 20.2	790 23.7	きゅうにく かき	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング セリ
30 (水)	ごはん 牛乳 かわいひのから揚げ ごまあえ 鉄火みそ	635 28.6	752 31.4	かき みそ	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
31 (木)	コーンピラフ 牛乳 フラソクフリット 野菜サラダ	638 22.3	792 27.3	きゅうにく フラソクフリット	たまねぎ キヤベツ とうもろこし フロッコリー キヤベツ	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
1 (金)	救給五目ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ 切干大根のあえ物 すいとん	657 23.1	816 25.3	きゅうにく あくらあけ みそ	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
4 (月)	ビビンバ 牛乳 野菜の辛味あえ ミニアセロラゼリー	628 27.7	755 33.1	きゅうにく たまご	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
5 (火)	クラミツク (リースソバ) 牛乳 ローレルソーイ サラダ	678 25.6	906 33	きゅうにく クリーム	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング セリ
6 (水)	中華風炊き込みごはん 牛乳 ぎょうざ 中華あえ 杏仁豆腐	624 23.6	745 28.3	きゅうにく ぎょうざ	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
7 (木)	玄米ごはん 牛乳 鯖の塩焼き 野菜の大豆あえ 根菜汁	660 25.4	771 28.7	きゅうにく がんもどき たいす	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
8 (金)	ソフトめんトロトース 牛乳 チヨウサメコロッケ コールスローサラダ	696 28.7	863 35.1	きゅうにく ウインナー チヨウサメ	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング (こめこ)
11 (月)	親子丼 牛乳 ひたし クルーツムス	652 25.3	775 29.9	きゅうにく たまご	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
12 (火)	ごはん 牛乳 鯖のおかか煮 ごま酢あえ 野菜の煮物	639 24.8	744 27.6	きゅうにく ひらてん	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
13 (水)	ドライカレー 牛乳 野菜サラダ 冷凍みかん	677 23.9	813 28.3	きゅうにく きゅうにく たまご	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング (こめこ)
14 (木)	ごはん 牛乳 鶏肉の甘酢からめ ごまあえ みそ汁	680 26.9	824 32.1	きゅうにく きゅうにく みそ	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
15 (金)	みそラーメン 牛乳 しゅうまい ナムル	634 28.2	779 34.1	きゅうにく みそ	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
19 (火)	黒糖パン または米粉セサミパン 牛乳 鶏肉と野菜のスー煮 コーンサラダ	606 26.1	807 33.5	きゅうにく きゅうにく	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
20 (水)	新見産豚肉のスタミナ丼 牛乳 ごまあえ ピオーネ	630 25.9	754 30.8	きゅうにく きゅうにく みそ	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
21 (木)	赤飯 牛乳 鯖の塩焼き ごま酢あえ すまし汁	636 28.9	751 33.4	きゅうにく あすき	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
22 (金)	ごはん 牛乳 鶏肉の香味だれかけ ひたし みそ汁	682 26.8	827 31.9	きゅうにく きゅうにく みそ	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
25 (月)	ごはん 牛乳 ししやものから揚げ 切干大根のソース炒め わかめのみそ汁	663 25	818 31.1	きゅうにく きゅうにく みそ	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
26 (火)	校庭ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 酢の物 いものこ汁 月見だんご	694 28.3	781 30.6	きゅうにく あくらあけ	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
27 (水)	ごはん 牛乳 鯖のフライ ごまあえ いも煮	684 26.2	803 29.1	きゅうにく きゅうにく	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
28 (木)	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 パンサンヌ	649 28.3	786 33.8	きゅうにく きゅうにく みそ	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング
29 (金)	わかめうどん 牛乳 豚肉と野菜の炒め物 わらびもち	623 24.7	769 30.1	きゅうにく かき あくらあけ わかめ	たまねぎ キヤベツ にんにく キヤベツ きゅうり キヤベツ にんにく にんにく	こめ じゃがいも たまねぎ フレッシュソング