





8・9月 学校給食献立表

令和3年度発行
東広島北部学校給食センター

日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 塩分	日	献立名	おもに体をつくるもとになる		おもに体の調子を整えるもとになる		おもにエネルギーのもとになる		エネルギー たんぱく質 塩分
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実				魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂・種実	
30月	牛乳 ごはん 揚げぎょうざ ナムル 冬瓜の中華煮	ぎょうざ ぶたにく えび なまあげ	ぎゅうにゅう	ごまつな にんじん	もやし きくらげ とうがん こんにゃく えだまめ	こめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	829 kcal 32.5 g 2.3 g	15水	牛乳 リッチパン パスタのトマトソース煮 ツナサラダ	とりにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり	リッチパン スバグティ さとう	あぶら	793 kcal 30.6 g 3.1 g
31火	牛乳 スープカレーライス ごはん スープカレー 夏みかんのサラダ パインゼリー	とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ ズッキーニ なす マッシュルーム キャベツ きゅうり なつみかん	こめ じゃがいも さとう パインゼリー	あぶら	796 kcal 25.0 g 2.5 g	16木	牛乳 ごはん 高野豆腐の卵とし ごま酢あえ	こうやどうふ とりにく さつまあげ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ごまつな	たまねぎ グリーンピース キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま	753 kcal 30.2 g 2.1 g
1水	牛乳 セルフフィッシュバーガー 丸型横割コッパン ゆで野菜 白身魚フライ チーズクリーム サマーミネストローネ	しろみざかな フライ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズクリーム	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ とうもろこし ズッキーニ	コッパン じゃがいも	あぶら	795 kcal 30.2 g 3.4 g	17金	牛乳 古代米ごはん さんまのかば焼き ごまあえ ゆめまる汁	食育の日 さんま あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン にんじん ねぎ	しょうが もやし たまねぎ なす まつなめこ	こめ くろまい さとう でんぷん	あぶら ごま	808 kcal 28.2 g 2.8 g
2木	牛乳 ごはん チャプチェ 中華あえ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンツァイ	しょうが たまねぎ だしのこ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	こめ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	741 kcal 28.8 g 2.0 g	20月	敬老の日 							
3金	牛乳 ごはん まごわやさしいうま煮 おかかあえ	健康長寿食 だいた とりにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん さやいんげん ごまつな	こんにゃく しいたけ キャベツ	こめ じゃがいも さとう	ごま	772 kcal 28.5 g 1.7 g	21火	牛乳 ごはん うさぎハンバーグ 昆布あえ 月見汁 お月見団子	行事食 お月見 ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり だいこん こんにゃく しめじ	こめ さといも おつきみだんご	あぶら	784 kcal 26.6 g 2.3 g
6月	牛乳 ごはん 揚げがんす ゆず塩きゅうり 冬瓜汁 ヨーグルト	郷土料理 がんす ぶたにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ねぎ	きゅうり ゆず とうがん しめじ	こめ	あぶら ごま	740 kcal 26.8 g 2.4 g	22水	牛乳 黒糖パン チキンピーズ 海藻サラダ	とりにく だいた ハム	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース もやし きゅうり	こくとうパン じゃがいも さとう	あぶら	799 kcal 35.4 g 3.6 g
7火	牛乳 ごはん 筑前煮 しめじあえ	とりにく なまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ごまつな	だしのこ しいたけ こんにゃく キャベツ しめじ	こめ じゃがいも さとう		762 kcal 27.1 g 1.7 g	23木	秋分の日 							
8水	牛乳 コッパン いちごジャム 鶏肉のラタトゥイユソース ココロスープ	世界の料理 フランス とりにく ワインナー	ぎゅうにゅう	あかピーマン トマト にんじん パセリ	たまねぎ きピーマン マッシュルーム	コッパン いちごジャム じゃがいも	あぶら オリーブあぶら	792 kcal 32.8 g 3.2 g	24金	牛乳 ごはん 肉豆腐 じゃこあえ	ぎゅうにく とうふ	ぎゅうにゅう ちりめん	にんじん ごまつな	しょうが たまねぎ こんにゃく キャベツ きゅうり	こめ さとう		735 kcal 27.8 g 2.2 g
9木	牛乳 ごはん 豆腐の四川炒め もやしのナムル ぶどうゼリー	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ だしのこ もやし とうもろこし	こめ さとう でんぷん ぶどうゼリー	ごまあぶら	755 kcal 31.8 g 2.1 g	27月	牛乳 チキンカレーライス ごはん チキンカレー 枝豆サラダ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ グリーンピース きゅうり キャベツ えだまめ	こめ じゃがいも さとう	あぶら	818 kcal 25.4 g 3.0 g
10金	牛乳 ごはん トンテキ うざく あおさのみそ汁	国体開催 愛知県料理 ぶたにく うなぎ とうふ みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが きゅうり しめじ	こめ でんぷん さとう じゃがいも	あぶら	824 kcal 32.4 g 3.3 g	28火	牛乳 ごはん 魚のバーベキューソース そえ野菜 オニオンスープ	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	りんご にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも でんぷん	あぶら バター	750 kcal 26.8 g 2.3 g
13月	牛乳 東広島お祭り★担々丼 ごはん 担々丼の具 春雨サラダ	ひろしま給食 ぶたにく だいた みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ とうもろこし きゅうり もやし	こめ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	755 kcal 27.1 g 2.1 g	29水	牛乳 バターパン かぼちゃのクリーム煮 ひじきのサラダ	とりにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん かぼちゃ ごまつな	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ	バターパン さとう	バター あぶら	800 kcal 28.9 g 3.1 g
14火	牛乳 ごはん 鶏肉のしょうが炒め 三色あえ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ キャベツ もやし きゅうり	こめ さとう でんぷん	ごまあぶら	729 kcal 26.5 g 1.7 g	30木	牛乳 ごはん しらす入り卵焼き カラフルピーマンあえ 豚汁	しらすいり たまごやき ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン にんじん ねぎ	キャベツ きピーマン こんにゃく ごぼう	こめ さとう じゃがいも	あぶら ごま	726 kcal 28.4 g 2.3 g

*物資の都合により、献立を変更することがあります。 *こんにゃくは、いも類（5群）に分類されますが、体内の働きで「おもに体の調子を整えるもとになる食べ物（4群）」に分類しています。