

令和6年8・9月分

きゅうしよくこんだてよていひょう

給食献立予定表

河

南

町

立

学

校

給

食

セ

ン

タ

ー

日付	こ　　ん　　だ　　て　　め　　い	カロリー(kcal) タンパク(g)	カロリー(kcal) タンパク(g)	お　　も　　な　　ざ　　い　　り　　よ　　う				
		小学校・中学年	中学校	血　や　に　く　に　な　る(赤)		体　の　調　子　を　と　と　の　え　る(緑)		力や熱のもとになる(黄)
29 (木)	チキンライス　あかうおのこうみやき キャベツのスープ　牛乳	638 30.3		とりにく あかうお ぎゅうにゅう	とりがらスープ フランクフルト	たまねぎ ぶなしめじ レモンかじゅう	にんじん カレーこ キャベツ　だいこん	こめ
30 (金)	げんりょうごはん　まぜたらチャーハン やさいたっぷりラーメン　やきぎょうざ（こむぎあり）　牛乳	598 27.1		ハム ぶたにく ポークピヨン ぎゅうにゅう	とりがらスープ ほしわかめ ぎょうざ	たまねぎ あおねぎ つちしょうが もやし	にんじん にんにく キャベツ ホールコーン	こめ でんぷん
2 (月)	なつやさいこめこカレー にんじんチップス（こむぎなし） だいずとツナのサラダ（ノンエッグマヨネーズ） はっこうにゅう（いちご）	675 24.4	825 30.5	ぶたにく だいず はっこうにゅう（いちご）	とりがらスープ ツナ （いちご）	たまねぎ なす ホールコーン にんにく ソテーたまねぎ にんじん	かぼちゃ ズッキーニ トマト つちしょうが カレーこ きゅうり	こめ でんぷん ノンエッグマヨネーズ
3 (火)	こくとうパン　コーンスープ　ホキのマリネ ベーコンポテト　牛乳	620 31.9	787 39.8	とりにく チーズ とりがらスープ	ぎゅうにゅう なまクリーム ホキ　ベーコン	たまねぎ パセリ きゅうり	にんじん コーンビューレ こなからし	こくとうパン　こめでんぷん でんぷん　じゃがいも
4 (水)	ぶたごぼうごはん　はくさいのスープ あつあげのチリソースに（トウバンジャン） 牛乳　みかんゼリー（中のみ）	593 28.1	762 34.5	ぶたにく とりにく あつあげ	とりがらスープ ポークピヨン ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう はくさい にんにく	にんじん ほししいたけ つちしょうが トマト	こめ みかんゼリー（中のみ）
5 (木)	ごはん　かなんなすのみそしる あじのたつたあげ（ソースふうみ） きゅうりのすのもの 牛乳　こくとうだいず（中のみ）	630 25.9	781 32.4	ほしわかめ とうふ しろみそ あじ けずりぶし こくとうだいず（中のみ）	うすあげ あかみそ にぼし かまぼこ ぎゅうにゅう	なす あおねぎ きゅうり	たまねぎ つちしょうが	こめ こめでんぷん
6 (金)	ベビーパン　トマトスパゲティ とりにくのバーベキューソース　いちごジャム　牛乳	637 26.3	776 32.1	ベーコン とりにく	とりがらスープ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ぶなしめじ　トマト つちしょうが　にんにく　あおねぎ	なす にんにく	ベビーパン　スパゲティ でんぷん　いちごジャム
9 (月)	こめこハヤシライス　やきウインナー さつまいもチップス(こむぎなし)　牛乳	707 26.1	833 30.7	ぶたにく ポークピヨン ぎゅうにゅう	とりがらスープ ウインナー	たまねぎ にんにく	にんじん トマト	こめ こめこハヤシルウ さつまいも
10 (火)	ごはん　かぼちゃのみそしる あさりとだいずのこめこかきあげ こめこめんのひやしちゅうかサラダ（れいめんのたれ） 牛乳	665 19.6	826 24.7	とうふ あかみそ にぼし だいず ハム	うすあげ しろみそ あさり ひじき ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん きゅうり	あおねぎ たまねぎ もやし	こめ でんぷん こめこちゅうかめん
11 (水)	さんさいピラフ　たまごいりはるさめスープ さわらのつけやき（トウバンジャン）　牛乳	641 32.1	810 41.3	とりにく けいらん けずりぶし さわら	とりがらスープ かまぼこ だしこんぶ ぎゅうにゅう	たまねぎ ほししいたけ ぶなしめじ つちしょうが	にんじん ごぼう はくさい	こめ はるさめ
12 (木)	ホイコーローどん　ちゅうかあえ（ごま） ナタデココフルーツ（みかんかん・パインかん）　牛乳	652 24.3	800 30.0	ぶたにく あかみそ ぎゅうにゅう	ポークピヨン とりささみ	つちしょうが キャベツ にんじん きゅうり こなからし　みかんかん　パインかん	にんにく たまねぎ にら もやし	こめ ごま でんぷん ナタデココ
13 (金)	オリーブパン　じゃがいものスープ　こめこドライカレー あかうおのこうそうやき　牛乳　スライスチーズ（中のみ）	586 31.0	812 42.7	フランクフルト とりミンチ あかうお スライスチーズ（中のみ）	とりがらスープ ぶたミンチ ぎゅうにゅう	たまねぎ ピーマン つちしょうが カレーこ	にんじん えだまめ にんにく	オリーブパン　じゃがいも こめこカレールウ
17 (火)	うずまきパン　おつきみシチュー　ほうれんそうのサラダ （わふうドレッシング）　じゅうごやゼリー　牛乳	635 25.3	797 31.5	チキンボール なまクリーム ぎゅうにゅう	とりがらスープ チーズ とりささみ	たまねぎ ほうれんそう ホールコーン	にんじん キャベツ	うずまきパン　さつまいも バター　こむぎこ わふうドレッシング　じゅうごやゼリー
18 (水)	しめじごはん　とんじる　さばのソースに　牛乳	658 33.2	803 40.1	とりにく ぶたにく にぼし	うすあげ あかみそ ぎゅうにゅう	ぶなしめじ たまねぎ こんにやく	にんじん ごぼう あおねぎ	こめ
19 (木)	ごはん　かんとうふうにくじゃが いかのこめこかりんあげ　にくみそピーマン　牛乳	665 28.5	813 35.1	ぶたにく いか あかみそ	けずりぶし ぶたミンチ ぎゅうにゅう	たまねぎ いとこんにやく つちしょうが	にんじん えだまめ ピーマン	こめ でんぷん じゃがいも こめでんぷん
20 (金)	こめこパン（にゅう・こむぎあり）　ミネストローネ ピリカラポーク（トウバンジャン）　みかんかん　牛乳	614 30.4	794 40.2	フランクフルト ぶたにく	とりがらスープ ぎゅうにゅう	にんにく キャベツ セロリー　トマト しろねぎ　つちしょうが　みかんかん	たまねぎ にんじん たまねぎ	こめこパン　マカロニ でんぷん
24 (火)	マーボーなすどん（トウバンジャン） とりにくとじゃがいものにももの アロエフルーツ（パインかん・みかんかん）　牛乳	648 24.3	793 30.1	とうふ あかみそ とりにく	ぶたミンチ とりがらスープ ぎゅうにゅう	なす たまねぎ つちしょうが ほししいたけ パインかん　みかんかん　アロエ	にんじん あおねぎ にんにく えだまめ	こめ じゃがいも
25 (水)	さんしょくライス　もやしのスープ かつおのあんかけたつたあげ　はっこうにゅう（プレーン）	603 28.6	782 37.8	とりにく ベーコン かつお	とりがらスープ ポークピヨン はっこうにゅう	ホールコーン たまねぎ もやし	えだまめ にんじん しろねぎ	こめ でんぷん
26 (木)	ごはん　やさいたっぷりみそしる ぶたにくのこめこからあげ さんしょくサラダ　牛乳	651 25.5	775 30.6	とうふ あかみそ にぼし ぎゅうにゅう	ほしわかめ しろみそ ぶたにく	だいこん なす にんじん しろねぎ にんにく レモンかじゅう きゅうり	たまねぎ にんじん キャベツ こなからし	こめ こめでんぷん
27 (金)	きりめいりコッペパン　かぼちゃのポタージュ チリコンカーン　ツナとキャベツのサラダ （サウザンアイランドドレッシング）　牛乳	609 26.8	772 33.4	とりにく チーズ ぶたにく とりがらスープ	ぎゅうにゅう ポークピヨン だいず ツナ	かぼちゃ たまねぎ トマト キャベツ	パンフキンペースト にんにく カレーこ にんじん	コッペパン　バター こむぎこ　でんぷん サウザンアイランドドレッシング
30 (月)	ごはん　こまつなのかきたまじる キャベツやきカツ（たまご・にゅう・こむぎなし） ゆずあえ　牛乳	643 24.8	802 31.7	けいらん うすあげ だしこんぶ ぎゅうにゅう	とりにく けずりぶし キャベツやきカツ	こまつな えのきたけ ゆずかじゅう	にんじん はくさい	こめ

※献立や食材は都合により変更することがありますので、ご了承下さい。　※魚介類等にあみえび等の混入のおそれがあります。

※中学校の栄養価が書かれていない日は、中学校給食がない日です。

《栄養三食》　食品を栄養素の働きによって3つに分類しました。

赤：主にからだを作る食品。血液や筋肉・内臓・骨などからだの組織を作る。たんぱく質・無機質(カルシウム)を多く含む。

魚・肉・卵・豆・豆製品・牛乳・乳製品・小魚・海そうがこれになります。

緑：主にからだの調子を整える食品。他の栄養の吸収を助けたり、病気に対する抵抗力をつける。

ビタミン・無機質を多く含む。野菜・果物がこれになります。

黄：主に熱や力のもとになる食品。からだを動かしたり、脳を活動させる。体温を保つなどの基礎的な働きをする。

炭水化物・脂質を多く含む。米・パン・めん・いも・砂糖・油脂がこれになります。

今月使用の農産物・魚介類の予定 産地(魚介類の加工地は原則国内)	たまねぎ	町内産	あおねぎ	町内産	なす	町内産	こまつな	町内産	ほうれんそう	町内産	キャベツ	長野県	つちしょうが	高知県
	だいこん	北海道	にんじん	北海道	にんにく	青森県	もやし	岐阜県	ぶなしめじ	長野県	さつまいも	宮崎県	じゃがいも	北海道
	かぼちゃ	北海道	きゅうり	大阪府	ごぼう	青森県	ズッキーニ	長野県	セロリー	長野県	にら	高知県	にんにく	青森県
	しろねぎ	北海道	はくさい	長野県	パセリ	長野県	ピーマン	宮崎県	えのき	長野県	あかうお	アメリカ	まあじ	ニュージーランド
	かつお	静岡県	さば	ノルウェー	さわら	東シナ海	ホキ	ニュージーランド	いか	ペルー	ぶたにく	宮崎県	とりにく	熊本県
今月の平均栄養量														
文科省学校給食摂取基準(3・4年)	650kcal	13～20%	20～30%	<2.0g	350mg	3.0mg	200μgRAE	0.40mg	0.40mg	25mg	4.5g	50mg	2.0mg	
今月の小学校3・4年生平均	638kcal	※17%27g	※30%21g	2.5g	384mg	3.0mg	242μgRAE	0.50mg	0.55mg	22mg	4.5g	86mg	3.0mg	
文科省学校給食摂取基準(中学校)	830kcal	13～20%	20～30%	<2.5g	450mg	4.5mg	300μgRAE	0.50mg	0.60mg	35mg	7.0g	120mg	3.0mg	
今月の中学校平均	795kcal	※17%34g	※29%26g	3.3g	431mg	4.2mg	294μgRAE	0.65mg	0.64mg	31mg	6.0g	107mg	3.8mg	

※摂取エネルギー全体における割合

※給食を食べる時はよく噛んでゆっくり食べましょう