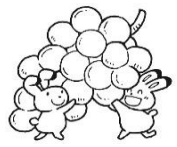
令和5年8-9月 給 食 献 立 予 定 表



群馬大学共同教育学部附属小学校（献立作成:管理栄養士 鈴木 真佐子）

◎今月の給食目標【しっかりたべて，からだをうごかそう】

日	曜	こんだてめい			しょくひんのはたらき（あか）	（きいろ）	（みどり）	小学3･4年 対象 エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
		※献立内にある（2）はお皿に盛りつける数です。 ※***斜め太字***の献立は今月より登場する新しい献立です。			ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	キロカロリー	グラム	グラム	グラム
8月給食 小学校3回											
29	火	ごはん	牛乳	麻婆肉じゃが ◎華風和え 冷凍みかん	牛乳，豚肉 ハム	ごはん，油，さとう じゃがいも，ごま 片栗粉，ごま油	にんじん，たまねぎ さやいんげん，にんにく だいこん，切り干しだいこん きゅうり，みかん	618	20.0	18.9	1.8
30	水	ごはん	牛乳	和風おろしハンバーグ 白菜のごまマヨサラダ ◎こしね汁	牛乳，ハンバーグ 糸かまぼこ，豚肉 豆腐，油揚げ	ごはん，ﾏﾖﾈｰｽﾞ さとう，ごま，油	こんにゃく，だいこん しょうが，にんじん きゅうり，はくさい，ごぼう 干ししいたけ，長ねぎ	683	29.6	26.4	2.9
やさいの日こんだて 31	木	パーカーハウス	牛乳	チキンのカチャトーラ風 枝豆サラダ レタスのスープ	牛乳，鶏肉 ツナ，ソーセージ	パン，油，さとう ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ じゃがいも	トマト缶，ぶなしめじ たまねぎ，ズッキーニ にんにく，えだまめ，コーン きゅうり，レタス，にんじん	636	28.8	32.1	3.3
9月給食 小学校19回											
1	金	塩ラーメン	牛乳	鶏のから揚げ（2） ◎かむかむ海藻サラダ（和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	牛乳，豚肉 鶏のから揚げ 海藻ミックス	中華めん，油	にんじん，たまねぎ キャベツ，もやし，コーン 長ねぎ，にんにく，きゅうり 切り干しだいこん	675	30.2	27.9	3.6
4	月	ごはん	牛乳	家常豆腐 ◎小松菜の中華風和え物 ぶどうゼリー	牛乳，豚肉 生揚げ，焼きハム	ごはん，さとう 油，ごま油 片栗粉	にんじん，たまねぎ チンゲンサイ，干ししいたけ， たけのこ，しょうが， にんにく，もやし，こまつな	671	26.9	24.4	2.1
5	火	ごはん	牛乳	さば塩糀カレー漬け 上州きんぴら じゃがキム汁	牛乳，魚（サバ） 豚肉	ごはん，さとう 油，じゃがいも	こんにゃく，ごぼう にんじん，干ししいたけ はくさい，えのきたけ，長ねぎ	648	24.8	24.1	2.5
6	水	わかめごはん	牛乳	鶏肉のマスタード焼き れんこんのさっぱりｻﾗﾀﾞ ミートボールスープ	牛乳，わかめ， 鶏肉，ツナ ミートボール	ごはん，ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ はるさめ	れんこん，コーン きゅうり，にんじん キャベツ，もやし	650	25.0	28.3	3.1
7	木	ﾂｲｽﾄﾛｰﾙパン	牛乳	ブラウンシチュー グリーンサラダ（ｼｰｻﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）オレンジ	牛乳，豚肉	パン，じゃがいも 油，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん，たまねぎ グリンピース，キャベツ きゅうり，さやいんげん オレンジ	630	23.4	27.9	3.1
8	金	肉うどん	牛乳	かしわ天ぷら ごまマヨネーズ和え	牛乳，豚肉 わかめ，ハム かしわ天ぷら	うどん，さとう 油，ﾏﾖﾈｰｽﾞ，ごま	長ねぎ，たまねぎ 干ししいたけ，にんじん ブロッコリー，きゅうり	667	32.6	25.4	3.3
11	月	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグ 粉ふきいも ◎だまこ汁	牛乳，豆腐バーグ あおのり，鶏肉	ごはん，さとう 片栗粉，だまこ じゃがいも	しらたき，ごぼう まいたけ，みずな，長ねぎ	663	22.8	21.0	2.5
12	火	ごはん	牛乳	五目野菜の麻婆豆腐 エビシューマイ（2） ◎春雨サラダ	牛乳，豆腐 豚肉，ハム エビシューマイ	ごはん，油 さとう，片栗粉 はるさめ，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	ぶなしめじ，しいたけ こまつな，にんじん たまねぎ，グリンピース にんにく，きゅうり，きくらげ	681	24.9	24.2	2.3
13	水	さくらごはん	牛乳	ぶりの照り焼き キャベツのごま和え 呉汁	牛乳，魚（ブリ） 豆腐，大豆 鶏肉，油揚げ	ごはん，ごま さとう	もやし，キャベツ，にんじん ごぼう，だいこん，長ねぎ	636	30.1	23.9	2.5
14	木	背割りｺｯﾍﾟﾊﾟﾝ	牛乳	粗挽きフランクフルト かぼちゃのサラダ グリーンスープ	牛乳，ﾌﾗﾝｸﾌﾙﾄ ハム，鶏肉	パン，ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ さとう，油	かぼちゃ，きゅうり，コーン ブロッコリー，ズッキーニ キャベツ，長ねぎ	637	25.7	32.6	3.7
15	金	玄米ごはん	ジョア	カツカレー 焼きハムサラダ（野菜いっぱい和風ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ） かき氷ソーダ味	ジョア，豚肉 ヒレカツ 焼きハム	ごはん じゃがいも 油，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん，たまねぎ，りんご しょうが，にんにく だいこん，きゅうり	680	21.0	19.6	2.9
20	水	ごはん	牛乳	◎厚揚げのピリ辛炒め きゅうりのごまサラダ 巨峰（2）	牛乳，鶏肉 生揚げ，ツナ	ごはん，さとう 油，片栗粉 ごま油，ごま	たまねぎ，干ししいたけ ぶなしめじ，たけのこ パプリカ，しょうが，にんにく きゅうり，にんじん，巨峰	618	24.7	24.5	1.5
21	木	ごはん	牛乳	さわらの西京漬け 里芋のそぼろ煮 味噌汁	牛乳，魚（サワラ） 豚肉，油揚げ わかめ	ごはん，さといも 油，さとう 片栗粉	たまねぎ，にんじん グリンピース，しょうが キャベツ，長ねぎ	648	30.8	21.3	2.4
22	金	ごはん	牛乳	チキンカツ 元気サラダ 白菜のスープ	牛乳，チキンカツ ハム，かつお節 昆布，ソーセージ	ごはん，油 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ，さとう	キャベツ，きゅうり にんじん，コーン，はくさい たまねぎ	652	22.6	26.6	2.2
25	月	味噌ラーメン	牛乳	ショウロンポウ（2） わかめとツナの和え物（ﾊﾞﾝﾊﾞﾝｼﾞｰﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ）	牛乳，豚肉 小龍包，わかめ ツナ	中華めん，油 ドレッシング	にんじん，たまねぎ，もやし コーン，にら，にんにく キャベツ	658	27.5	26.2	3.6
26	火	麦ごはん	牛乳	ビビンバの具 ◎小松菜のナムル 糸かまぼこの中華スープ	牛乳，豚肉 豆腐，糸かまぼこ	ごはん，さとう ごま油，油 ごま	にら，にんじん，しょうが にんにく，もやし，こまつな しいたけ，パプリカ，長ねぎ	613	26.0	20.9	2.9
27	水	こめっこパン	牛乳	クリームシチュー れんこんサラダ りんご	牛乳，豚肉 ハム	パン，じゃがいも 油，ﾏﾖﾈｰｽﾞ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	たまねぎ，にんじん グリンピース，コーン れんこん，きゅうり，りんご	632	25.4	25.2	2.8
28	木	ごはん	牛乳	黄金煮 ***たこナゲット（2）*** さっぱり和え	牛乳，豚肉 生揚げ，焼きのり たこナゲット	ごはん，油 じゃがいも さとう，片栗粉 ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ，ごま油	こんにゃく，たまねぎ にんじん，干ししいたけ たけのこ，グリンピース しょうが，はくさい，もやし	674	26.9	24.6	1.5
お月見こんだて 29	金	栗ごはん	牛乳	いわしの梅煮 じゃこ入り和風ｻﾗﾀﾞ 里芋の味噌汁 ***お月見だんご***	牛乳，魚（イワシ） 揚げちりめん わかめ，油揚げ	ごはん，ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ さとう，ごま油 さといも 月見だんご	栗，キャベツ，きゅうり にんじん，ほうれん草 長ねぎ	662	24.8	14.7	3.2

※食材の入荷状況やメーカーの都合により，献立の内容が変更となる場合があります。