

[令和6年度8・9月小学校給食予定献立表]

福川市教育委員会 (福川市立日出谷小学校)

日	献立名	牛乳	おもにエネルギーのもとになる食品 (きいろ)	おもに体をつくるもとになる食品 (あか)	おもに体の調子を整えるもとになる食品 (みどり)	1人1食 kcal たんぱく質 g
28 水	ライスボール		ライスボール			598 kcal
	ポークビーンズ	○	じゃがいも なたね油 砂糖	だいず ぶた肉	玉ねぎ にんじん エリンギ にんにく トマトピューレ	24.5 g
	こんにやくサラダ		こんにやく ごま油 砂糖	海藻ミックス	りょくとうもやし コーン 玉ねぎ にんにく	
29 木	ごはん		精米 おおむぎ		なし(福川市産)	680 kcal
	キーマカレー	○	なたね油 小麦粉	ぶた肉 国産大豆クラッシュ	玉ねぎ にんじん ごぼう にんにく しょうが セロリー カットトマト	22.4 g
	コーンサラダ		砂糖 なたね油		キャベツ きゅうり にんじん コーン	
30 金	キムチチャーハン		精米 おおむぎ なたね油	ぶた肉 いらたまご	にんじん たら ねぎ ほうさい(キムチ漬)	587 kcal
	揚げぎょうざ		なたね油	ぎょうざ		21.4 g
	にらともやしのナムル	○	ごま ごま油 ラー油		にら りょくとうもやし	
2 月	れいとうみかん				れいとうみかん	
	黒パン		黒パン			643 kcal
	じゃが芋とトマトのチーズやき	○	じゃがいも ベンジャメルソース なたね油	ハム チーズ 牛乳	トマト 玉ねぎ ピーマン マッシュルーム	28.4 g
3 火	チキンスープ		なたね油	鶏さきみちゃんク 野菜ミックスボール	にんじん 玉ねぎ キャベツ セロリー 干しいたけ	
	わかめごはん		精米 おおむぎ ごま	たきごみわかめ ちりめんじゃこ		648 kcal
	白身魚のカラフル揚げ	○	じゃがいも なたね油 砂糖	ホキ角切でんぶん付き	枝豆 ピーマン にんじん	23.8 g
4 水	夏野菜のみそ汁		ふ	豆腐 みそ	コーン トマト さやいんげん	
	パプリカライスクリームソースがけ	○	バター なたね油 小麦粉	とり肉 えび あさり 牛乳 チーズ スキムミルク	玉ねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	624 kcal
	(パプリカライス)		精米 おおむぎ バター			24.7 g
5 木	もやしの和え物		ごま油		りょくとうもやし きゅうり にんじん ねぎ	
	鴨門わかめうどん		砂糖	とり肉 なたね油 わかめ		636 kcal
	(じごなうどん)	○	じごなうどん		干しいたけ にんじん ねぎ	24.5 g
6 金	ちくわのゴマあげ		小麦粉 ごま なたね油	白焼ちくわ		
	大根ツナサラダ		マヨネーズ(卵不使用) なたね油	まぐろ油漬	だいこん コーン きゅうり にんじん	
	ナンゴレン	○	精米 おおむぎ なたね油	とり肉 いらたまご	玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが	593 kcal
9 月	やきつくね		なたね油	白ごまつくね		21.4 g
	シンガポールビーフン	○	なたね油 ビーフン	ベーコン	キャベツ りょくとうもやし にんじん	
	ブルゴキトッパブ		ごま油 砂糖 でんぶん ごま	ぶた肉	にんにく 玉ねぎ にんじん ピーマン エリンギ 干しいたけ	614 kcal
10 火	(ごはん)	○	精米 おおむぎ			23.3 g
	トックスープ		トックもち	わかめ	玉ねぎ にら	
	なす入りミートソースパスタ	○	なたね油 小麦粉	ぶた肉 鶏レバーそぼろ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん マッシュルーム なす トマトピューレ	665 kcal
11 水	(スパゲッティ)		スパゲッティ オリーブ油			27.2 g
	フレンチサラダ		さとう なたね油		キャベツ きゅうり 赤ピーマン コーン	
	いりめし	○	精米 砂糖 こんにやく なたね油	ちりめんじゃこ ちくわ 油揚げ	干しいたけ ごぼう にんじん ねぎ	585 kcal
12 木	魚フライ	○	なたね油	鮭メンチカツ		18.3 g
	シーザードレッシングサラダ		マヨネーズ(卵不使用) なたね油 砂糖		キャベツ コーン きゅうり にんじん レモン果汁 にんにく	
	塩ラーメン	○	なたね油 ごま油	ぶた肉 わかめ なたね油	にんじん 干しいたけ コーン キャベツ にんにく	641 kcal
13 金	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			27.0 g
	大豆のしゃりしゃり揚げ	○	でんぶん なたね油 砂糖 いらごま	大豆		
	じゃこサラダ		なたね油 砂糖	海藻ミックス ちりめんじゃこ	りょくとうもやし きゅうり	
17 火	ごはん		精米 おおむぎ			619 kcal
	やきざかな	○		さば一塩		24.0 g
	あさづけ				キャベツ きゅうり	
18 水	まごわやさしいスープ		さといも ごま	いとまほこ 豆腐 くわかめ	にんじん こまつな ねぎ ぶなしめじ	
	親子豆ごはん		精米 おおむぎ 砂糖 なたね油	ぶた肉 大豆	ごぼう にんじん 枝豆	592 kcal
	きびなのサクサク揚げ	○	なたね油	きびなのサクサク揚げ		21.5 g
24 火	ひじきの炒め煮		砂糖 なたね油	さつまあげ ひじき	にんじん さやいんげん	
	みたらし団子		白玉団子 砂糖 みずあめ でんぶん			
	まっちゃオレあげパン		コッペパン 砂糖 なたね油	スキムミルク	まっちゃ	588 kcal
25 水	肉団子のトマト煮	○	じゃがいも なたね油 マヨネーズ(卵不使用)	肉団子	セロリー にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく カットトマト	20.8 g
	れいとうみかん				れいとうみかん	
	田舎汁うどん	○	なたね油 砂糖	油揚げ ぶた肉	にんじん 玉ねぎ なす 干しいたけ	609 kcal
26 木	(じごなうどん)		じごなうどん			21.4 g
	里芋田楽		さといも なたね油 ごまペースト 砂糖 ごま	あつあげ みそ		
	根菜のさっぱり炒め		なたね油 ごま油 砂糖	くわかめ	れんこん にんじん きりぼしだいこん	
27 金	ごはん		精米 おおむぎ			581 kcal
	焼き魚	○		あじ照り焼き		27.3 g
	小松菜のひじき炒め		なたね油	ベーコン ひじき	こまつな にんじん りょくとうもやし	
28 土	みそ汁			豆腐 油揚げ わかめ みそ	玉ねぎ だいこん	
	カレー	○	じゃがいも なたね油 小麦粉	ぶた肉	玉ねぎ しょうが にんにく にんじん トマトピューレ	749 kcal
	フルーツポンチ		精米 おおむぎ			21.3 g
29 日	フルーツポンチ		レモンゼリー		パイナップル(缶) 黄桃(缶) りんご(缶) みかん(缶)	
	かつおめし		精米 おおむぎ ごま	骨丸ごとおかか		664 kcal
	焼きメンチカツ	○		メンチカツ		24.9 g
30 月	ぐるに		じゃがいも こんにやく なたね油 砂糖	ちくわ	にんじん だいこん	
	ずまし汁			わかめ エビボール	にんじん ねぎ	
	まーポーラーメン	○	ごま油 なたね油 でんぶん	ぶた肉 豆腐 みそ	にんじん たけのこ にら ねぎ 干しいたけ しょうが	626 kcal
27 日	(ちゅうかめん)		ちゅうかめん			26.6 g
	えびしゅうまい			エビしゅうまい		
	海藻サラダ		ごま なたね油 砂糖	海藻ミックス	りょくとうもやし きゅうり	
28 月	豚肉とさつま芋の炊き込みごはん		精米 おおむぎ さつま芋 ごま油	ぶた肉 すきこんぶ	しょうが にんじん	594 kcal
	カレイの竜田揚げ	○	なたね油	ソフトカレイ竜田		25.0 g
	肉野菜炒め		なたね油	チキンハム	キャベツ にんじん りょくとうもやし	
29 火	挽肉ともやしのあんかけ丼	○	砂糖 でんぶん なたね油 ごま油	ぶた肉	しょうが にんにく りょくとうもやし ピーマン 赤ピーマン にんじん 干しいたけ	598 kcal
	(ごはん)		精米 おおむぎ			22.7 g
	冬瓜のスープ		はるさめ	チキンハム	とうがん こまつな トマト しょうが	
* 食中毒防止のため生野菜は控えています。						604 kcal
* 都合により献立および食材を変更することがあります。						23.7 g
給食回数22回						650 kcal
8・9月分平均摂取栄養量						27.6 g
学校給食食事摂取基準						

【給食費について】
 病気や事故その他の理由で給食を食べないことが見込まれる場合は、学校に給食を止める連絡をお願いします。
 給食停止期間が連続5日以上となった場合、その日数により、給食費の返金の対象となる場合があります。