



# 8・9月給食たより

胎内市学校給食センター  
令和5年8月 発行  
TEL 0254(43)5461

月	火	水	木	金
<p><b>献立表の見方</b></p> <p>献立名は、主食、主菜、副菜、汁物の順に欄の左上から掲載しています。</p> <p>分量は、小学校中学年の量を「g単位」で掲載してあります。野菜は皮などの廃棄する部分を除いた量になっています。</p> <p>使用量の少ないもの、下味に使用する酒などは、省略する場合があります。</p> <p>【栄養の基準】 エネルギー 小 650kcal 中 830kcal 塩分 小 2.0g未満 中 2.5g未満</p>	<p><b>29</b> キムチチャーハン 牛乳 米粉のやさしいチヂミ きりぼしだいこんのナムル ごまみそトックスープ</p> <p>キムチチャーハン 2.2 ★学校給食米 57 ごま油 0.5 冷おろししょうが 0.2 豚ひき肉 10 酒 1 たまねぎ 10 長ねぎ 5 白菜キムチ 12 しょうゆ 1.5 こしょう 0.02</p> <p>①ごまみそトックスープ チキンがらスープ 7 にんじん 10 メンマ 10 キャベツ 20 ★厚揚げ 20 トック 24 中華スープの素 0.6 酒 1 トウバンジャン 0.2</p> <p>②米粉の野菜チヂミ 米粉の野菜チヂミ 50</p> <p>③切干大根のナムル 切干大根 3.8 白すりごま 2.2 もやし 20 こしょう 0.02 ごまつな 15</p>	<p><b>30</b> マーボーライス (ごはん) 牛乳 くきわかめのちゅうかあえ アップルシャーベットの</p> <p>マーボーライスの具 3.5 かたくり粉 5 長ねぎ 5 冷おろししょうが 0.5 にら 5 ごま油 0.3 トウバンジャン 0.2 豚肉 15 ひき割り大豆 15 干し椎茸 0.7 メンマ 10 にんじん 10 たまねぎ 10 がらスープ 8 中華スープの素 0.6 さとう 0.5 しょうゆ 2.4 ★みそ 3.8 テンメンジャン 1.8 オイスターソース 3 ★とうふ 80</p> <p>④きわかめの中華あえ 冷室わかめ 12 冷ほうれん草 12 もやし 20 コーン缶 10 しょうゆ 2.2 穀物酢 1.5 さとう 0.4 ごま油 0.6 白いりごま 1.3</p> <p>⑤アップルシャーベットの</p>	<p><b>31</b> きゅうきゅうカレー 牛乳 きゅうきゅうコーンポタージュ かんづめとかんづめのサラダ ブルーベリータルト</p> <p>かんづめとかんづめのサラダ 干しひじき 0.9 切干大根 3.1 しょうゆ 1 本みりん 1 大豆水煮 15 きゅうり 15 コーン缶 10 穀物酢 1.5 米油 0.5 塩 0.2 こしょう 0.01 さとう 0.5</p> <p>⑥ブルーベリータルト</p>	<p><b>1</b> ごはん 牛乳 こんがまっちゃふりかけ あつあげの米粉ごまだれかけ たくあんあえ とんじる</p> <p>⑦厚揚げの米粉ごまだれかけ ミニ厚揚げ 2個 ★米粉 4 揚げ油 4 白すりごま 1.6 白いりごま 1.6 さとう 1 本みりん 1 しょうゆ 2.4 濃縮液体かつおだし 1 水 3.5 かたくり粉 0.4</p> <p>⑧豚汁 煮干しだしパック 2 豚肉 12 ごぼう 5 たまねぎ 15 にんじん 10 だいこん 20 じゃがいも 30 つきこんにゃく 15 ★みそ 7 大豆ペースト 7 長ねぎ 7</p> <p>⑨たくあんあえ たくあん漬 12 キャベツ 22 きゅうり 15 にんじん 5 しょうゆ 0.5</p>
<p>小 エネルギー/塩分 中 エネルギー/塩分 行事食・学校の予定など</p>	<p>小 644 kcal / 2.4g 中 777 kcal / 2.9g 中茶小・中学校 給食開始</p>	<p>小 626 kcal / 2.2g 中 762 kcal / 2.8g 胎内小・きのこ小・築地小・黒川小 給食開始</p>	<p>小 678 kcal / 2.2g 中 838 kcal / 2.7g 防災給食</p>	<p>小 604 kcal / 2.0g 中 769 kcal / 2.2g 黒川小・黒川中なし</p>
<p><b>4</b> ごはん 牛乳 ささかまの米粉コーンマヨやき もやしのはるさめいため あおなとあさりのみそしる</p> <p>⑩ささかまの米粉コーンマヨやき 笹かまぼこ 2枚 ノンエッグマヨネーズ 6.4 クリームコーン缶 6.4 ★米粉 0.4</p> <p>⑪もやしのはるさめいため ごま油 0.6 冷おろししょうが 0.3 豚ひき肉 8 にんじん 6 もやし 20 緑豆はるさめ 5 さとう 0.3 しょうゆ 2.4 トウバンジャン 0.1 こしょう 0.02 にら 5 白いりごま 1.4</p> <p>⑫青菜とあさりのみそ汁 煮干しだしパック 2 えのきだけ 10 じゃがいも 25 ★とうふ 25 油揚げ 5 冷あさり 10 ★みそ 7 大豆ペースト 8 ごまつな 12 長ねぎ 7</p>	<p><b>5</b> ゆでちゅうかめん 牛乳 しょうゆたまごラーメンスープ きょうざ かいそうサラダ</p> <p>⑬しょうゆラーメンスープ かつおだしパック 1.5 煮干しだしパック 1.5 豚肉 15 冷おろししょうが 0.4 しょうゆ 1 にんじん 10 メンマ 10 もやし 25 なると 8 ★生きくらげ 4 チキンがらスープ 8 酒 1 さとう 0.5 しょうゆ 8 塩/こしょう 0.25/0.03 うすら卵水煮 25 冷ほうれん草 10 長ねぎ 7</p> <p>⑭きょうざ きょうざ 2個</p> <p>⑮かいそうサラダ 冷わかめ 8 かいそうめん 12 にんじん 6 キャベツ 30 しょうゆ 2.2 穀物酢 1.5 さとう 0.3 ごま油 0.6 白いりごま 1.5</p>	<p><b>6</b> ごはん 牛乳 いわしのカリカリフライ きゅうりのごまこんがあえ しゅうにくじゃが</p> <p>⑯いわしのカリカリフライ いわしのカリカリフライ 2個 揚げ油</p> <p>⑰きゅうりのごまこんがあえ キャベツ 25 きゅうり 20 塩昆布 0.9 ごま油 0.5 しょうゆ 1 白いりごま 1.3</p> <p>⑱しゅうにくじゃが 米油 1 豚肉 20 にんじん 12 たまねぎ 40 じゃがいも 50 ★厚揚げ 15 しらたき 15 冷おろししょうが 0.4 和風だしにの素 0.3 さとう 1 本みりん 2 しょうゆ 2 塩 0.85 冷さやいんげん 5</p>	<p><b>7</b> ごはん 牛乳 阿賀北ポークの米粉しおこうじやき ゴーヤチャンプルー さけだんごじる</p> <p>⑲阿賀北ポークの米粉しおこうじやき 阿賀北ポーク 50 ★米粉 4 冷おろししょうが 0.2 冷おろしにんにく 0.2 酒 2 本みりん 2 塩 3.5 こしょう 0.02</p> <p>⑳ゴーヤチャンプルー 米油 0.7 にんじん 7 にがり 15 塩 0.15 さとう 0.15 もやし 20 ツナ缶 10</p> <p>㉑さけだんご 錦糸だまご 7 しょうゆ 0.8 塩 0.1 こしょう 0.02 糸かつお 0.65 白いりごま 1.3</p> <p>㉒鮭だんご汁 煮干しだしパック 1.6 ごぼう 7 にんじん 10 じゃがいも 30 ★とうふ 25 鮭ボール 25 ★みそ 6.4 長ねぎ 7</p>	<p><b>8</b> ナン 牛乳 ツナとまめの米粉スパイスカレー フライドポテト ブロッコリーサラダ がどうゼリー</p> <p>㉓ツナとまめの米粉スパイスカレー 米油 0.7 冷おろしにんにく 0.5 たまねぎ 50 カレー粉 0.3 ターメリック粉 0.6 クミンパウダー 0.6 コリアンダー粉 0.6 にんじん 12 がらスープ 10 トマト缶 10 大豆水煮 12 ひよこ豆水煮 10 ツナ缶 30 ★米粉カレー粉 3 カレー粉 6 中濃ソース 1.6 塩 0.2 ★米粉 1.6</p> <p>㉔フライドポテト 冷フライドポテト 40 塩 0.05 揚げ油</p> <p>㉕ブロッコリーサラダ 冷ブロッコリー 20 キャベツ 22 にんじん 6 コーン缶 6 穀物酢 1.5 さとう 0.3 しょうゆ 1 塩 0.2 ★米粉 1.6</p> <p>㉖がどうゼリー</p>
<p>小 604 kcal / 2.0g 中 763 kcal / 2.6g 乙中なし 米粉の日献立</p>	<p>小 659 kcal / 2.8g 中 784 kcal / 3.5g 中茶小・中茶中なし</p>	<p>小 687 kcal / 1.9g 中 825 kcal / 2.1g</p>	<p>小 678 kcal / 2.2g 中 838 kcal / 2.7g</p>	<p>小 662 kcal / 2.9g 中 817 kcal / 3.1g</p>
<p><b>11</b> ごはん 牛乳 さばのごまみそやき こんがりきつねのわふうサラダ けんちんじる</p> <p>㉗さばのごまみそやき さば切身 50 酒 1.5 本みりん 1.5 さとう 1 ★みそ 3.2 白すりごま 1.3 白いりごま 1.3</p> <p>㉘けんちんじる ごま油 0.5 ごぼう 5 だいこん 15 にんじん 10 ぶなしめじ 10 じゃがいも 20 つきこんにゃく 15 ★とうふ 40 いりごだしの素 0.6 酒 1 本みりん 1 しょうゆ 4 塩 0.4 長ねぎ 6</p> <p>㉙こんがりきつねのわふうサラダ 油揚げ 6 キャベツ 20 にんじん 6 ごまつな 10 コーン缶 6 たまねぎ 3.5 しょうゆ 2.2 さとう 0.35 こしょう 0.02</p>	<p><b>12</b> ごはん 牛乳 チキンたれかつ しゃきしゃきサラダ ちゅうかふうコーンたまごスープ いちごムース</p> <p>㉚チキンたれかつ チキンカツ 50 揚げ油 酒 2 本みりん 2 さとう 1.8 しょうゆ 2.5 水 2.5 濃縮液体かつおだし 0.4</p> <p>㉛中華風コーン卵スープ たまねぎ 25 ★とうふ 30 冷コーン 10 クリームコーン缶 15 チキンがらスープ 10 中華スープの素 0.5 しょうゆ 3 塩 0.15 こしょう 0.02 かたくり粉 1.2 たまご 20 長ねぎ 7 ごま油 0.3</p> <p>㉜しゃきしゃきサラダ きゅうり 13 にんじん 6 じゃがいも 35 塩 0.2 穀物酢 1 しょうゆ 1 ごま油 0.8 こしょう 0.02</p> <p>㉝いちごムース</p>	<p><b>13</b> ごはん 牛乳 やさしいりにくしゅうまい かんこくふうサラダ マーボーあつあげ</p> <p>㉞野菜入り肉しゅうまい 野菜入り肉しゅうまい 2個 冷おろしにんにく 0.3 トウバンジャン 0.2 豚肉 15 たまねぎ 25 にんじん 12 じゃがいも 30 ひき割り大豆 10 なると 8 ★厚揚げ 40 ★生きくらげ 3.8 中華スープの素 0.4 チキンがらスープ 6 酒 1.5 さとう 1 しょうゆ 3 ★みそ 3 かたくり粉 3 長ねぎ 7 ごま油 0.3</p> <p>㉟マーボー厚揚げ 米油 0.6 冷おろししょうが 0.3</p>	<p><b>14</b> 米粉コッパン 牛乳 チリコンカン フルーツサラダ 米粉のとうにゅうスープ</p> <p>㊱チリコンカン 米油 0.5 冷おろしにんにく 0.3 豚肉 22 たまねぎ 25 大豆ミート 3 マッシュルーム 5 大豆水煮 20 トマト缶 6 トマトケチャップ 6 コンソメ 0.2 チリパウダー 0.01 クッキングソース 2 中濃ソース 1</p> <p>㊲フルーツサラダ キャベツ 20 きゅうり 10 なつみかん缶 15</p> <p>㊳米粉のとうにゅうスープ ハイソップアップル缶 8 穀物酢 1 米油 0.8 さとう 0.7 塩 0.2</p> <p>㊴米粉の豆乳スープ ベーコン 5 たまねぎ 30 にんじん 8 じゃがいも 25 クリームコーン缶 30 冷コーン 10 チキンがらスープ 10 コンソメ 1 塩/こしょう 0.25/0.02</p> <p>㊵豆乳 米油 30 ★米粉 4.5 冷ほうれん草 10</p>	<p><b>15</b> ごはん 牛乳 ひじきふりかけ さんまのしおやき あおだいずのごますあえ かぼちゃとあつあげのそぼろに</p> <p>㊶さんまの塩焼き さんま筒切 30 酒 1 塩 0.3</p> <p>㊷あおだいずのごますあえ 冷ほうれん草 20 にんじん 6 もやし 22 青大豆水煮 7 白すりごま 2.5 練りごま 2 さとう 0.6 穀物酢 1 しょうゆ 2.2</p> <p>㊸かぼちゃとあつあげのそぼろに 米油 0.7 冷おろししょうが 0.3 豚肉 15 たまねぎ 25 ごぼう 6 にんじん 12 干し椎茸 0.65 ★厚揚げ 20 かぼちゃ 30 濃縮液体かつおだし 1 さとう 1.2 本みりん 1 しょうゆ 6 塩 0.1 かたくり粉 2</p>
<p>小 660 kcal / 2.1g 中 814 kcal / 2.5g 中茶中・築地中・黒川中なし</p>	<p>小 712 kcal / 2.2g 中 873 kcal / 2.5g 中茶小 希望献立</p>	<p>小 650 kcal / 2.2g 中 845 kcal / 2.7g</p>	<p>小 653 kcal / 2.9g 中 810 kcal / 3.7g 小6年なし</p>	<p>小 648 kcal / 2.2g 中 788 kcal / 2.4g 小6年なし・まごほ(わ)やさしい献立</p>
<p><b>18</b> 敬老の日</p>	<p><b>19</b> 米粉めん 牛乳 かきたまじる こんがづけ きなこいも</p> <p>㊹かきたま汁 かつおだしパック 3.5 ごぼう 7 干し椎茸 0.6 にんじん 12 だいこん 15 たまねぎ 20 糸かまぼこ 10 油揚げ 6 チキンがらスープ 10 しょうゆ 10 酒 1.5 本みりん 1.5 塩 0.25 かたくり粉 1 たまご 20 冷ほうれん草 10 長ねぎ 7 ごま油 0.3</p> <p>㊺昆布づけ キャベツ 30 きゅうり 15 にんじん 6 塩昆布 1.3 塩 0.1</p> <p>㊻きなこいも さつまいも 52 揚げ油 チキンがらスープ 10 さとう 3.5 本みりん 1 しょうゆ 1 水 1.5 きな粉 2.2</p>	<p><b>20</b> ケチャップライス 牛乳 オムレツ マカロニのアーモンドサラダ 米粉とうにゅうクラムチャウダー</p> <p>㊼ケチャップライス アーモンド 5 ★学校給食米 58 パプリカ(粉) 0.3 米油 0.8 ウィンナー 10 たまねぎ 15 にんじん 5 冷コーン 5 塩/こしょう 0.25/0.02 トマトケチャップ 11</p> <p>㊽オムレツ オムレツ 50</p> <p>㊾マカロニのアーモンドサラダ マカロニ 3.5 米油 0.8 キャベツ 28 きゅうり 10</p> <p>㊿米粉とうにゅうクラムチャウダー 米油 0.5 ベーコン 7 たまねぎ 35 ぶなしめじ 8 にんじん 10 じゃがいも 20 冷あさり 10 チキンがらスープ 8 コンソメ 1 塩/こしょう 0.4/0.02 豆乳 30 ★米粉 5 乾パセリ 0.05</p>	<p><b>21</b> ごはん 牛乳 ししゃものなんばんづけ ゆかりあえ いももちじる</p> <p>㊿ししゃものなんばんづけ ししゃもフライ 2個 揚げ油 たまねぎ 5 本みりん 1 さとう 1.5 いももち 25 ★厚揚げ 25 しょうゆ 2 ★みそ 6.2 大豆ペースト 6 長ねぎ 7</p> <p>㊽いももち汁 煮干しだしパック 2.2 ごぼう 5 にんじん 10 たまねぎ 20 いももち 25 ★厚揚げ 25 ★みそ 6.2 大豆ペースト 6 長ねぎ 7</p> <p>㊾ゆかりあえ もやし 35 にんじん 6 ごまつな 15 ゆかり粉 0.5 塩 0.1 白いりごま 1.3</p>	<p><b>22</b> 胎内米粉ポークカレー (ごはん) 牛乳 ひじきサラダ とうにゅうパンナコッタ</p> <p>㊿胎内米粉ポークカレー 米油 0.8 冷おろししょうが 0.5 冷おろしにんにく 0.5 豚肉 24 カレー粉 0.1 冷ほうれん草 12 たまねぎ 65 にんじん 20 穀物酢 1.5 じゃがいも 40 ソテーオニオン 3 チャツネ 1 アップルソース 1.2 ウスターソース 1 カレー粉 9 ★米粉カレー粉 10</p> <p>㊽ひじきサラダ 干しひじき 0.9 しょうゆ 0.8 本みりん 0.8 キャベツ 30 冷ほうれん草 12 コーン缶 8 穀物酢 1.5 米油 0.7 塩 0.2 こしょう 0.01 さとう 0.5</p> <p>㊾豆乳パンナコッタ</p>
<p>小 660 kcal / 2.1g 中 814 kcal / 2.5g</p>	<p>小 718 kcal / 2.6g 中 847 kcal / 3.3g</p>	<p>小 635 kcal / 2.3g 中 788 kcal / 3.0g</p>	<p>小 645 kcal / 2.3g 中 777 kcal / 2.5g</p>	<p>小 654 kcal / 1.6g 中 795 kcal / 1.9g</p>
<p><b>25</b> ごはん 牛乳 いわしのしょうがに そうめんかぼちゃのいために なすのりきゅうじる</p> <p>㊿いわしのしょうがに いわしのしょうが 50</p> <p>㊽なすのりきゅうじる 煮干しだしパック 2 たまねぎ 15 にんじん 10 じゃがいも 20 なす 10 油揚げ 5 ★とうふ 25 ★みそ 7 練りごま 4 白すりごま 2.2 冷ほうれん草 10</p>	<p><b>26</b> ごはん 牛乳 とりにくとこうやどうふのあげに わかめあえ はるさめのすまじる</p> <p>㊿鶏肉と高野豆腐の揚げ煮 鶏肉 25 しょうゆ 1 大豆水煮 10 凍り豆腐 4.5 かたくり粉 9 揚げ油 20 長ねぎ 5 しょうゆ 4 さとう 2.4 本みりん 1 本みりん/酒 1/1 白いりごま 1.4</p> <p>㊽わかめあえ ごまつな 15 キャベツ 32 にんじん 6 わかめごはんの素 0.55 ごま油/塩 0.4/0.05</p>	<p><b>27</b> ごはん 牛乳 いかのあまざけみそやき アーモンドびたし キムチすまじる</p> <p>㊿いかのあまざけみそやき いか 50 冷おろししょうが 0.3 ★みそ 3 ★甘酒 3</p> <p>㊽アーモンドびたし もやし 28 ごまつな 15 コーン缶 6 しょうゆ 2.2 本みりん 0.5 アーモンド 5</p> <p>㊾キムチすまじる 煮干しだしパック 2 ごぼう 5 だいこん 15 たまねぎ 10 ぶなしめじ 6 豚肉 12 さつまいも 30 白菜キムチ 12 ★とうふ 20 大豆ペースト 5 ★みそ 5 長ねぎ 5</p>	<p><b>28</b> 米粉まるパン 牛乳 スライスチーズ しろみぎかなのフライ カラフルサラダ コンソメスープ</p> <p>㊿スライスチーズ スライスチーズ 20</p> <p>㊽しろみぎかなのフライ 白身魚フライ 40 揚げ油 中濃ソース 4</p> <p>㊾カラフルサラダ 冷ブロッコリー 20 キャベツ 25 にんじん 5 赤ピーマン 2 穀物酢 1.5 米油 0.8 さとう 0.4 塩 0.25 こしょう 0.02</p> <p>㊿コンソメスープ ベーコン 7 ぶなしめじ 8 にんじん 10 たまねぎ 25 セロリ 3 だいこん 20 じゃがいも 30 チキンがらスープ 8 コンソメ 0.8 塩 0.25 こしょう 0.02 乾パセリ 0.05</p>	<p><b>29</b> よぞらごはん 牛乳 うさぎのハンバーグ うさぎあえ おつきみじる おつきみだんご</p> <p>㊿よぞらごはん ★学校給食米 64 黒米 1.5 塩 0.45 酒 2 冷コーン 6 白いりごま 3.1</p> <p>㊽うさぎのハンバーグ うさぎ型ハンバーグ 40 しょうゆ 1.5 にんじん 10 さとう 0.6 本みりん 1 水 2.5 かたくり粉 0.2</p> <p>㊾うさぎあえ かつおだしパック 3 えのきだけ 10 にんじん 10 刻みのり 0.6 しょうゆ 2.2</p> <p>㊿おつきみ汁 かつおだしパック 3 えのきだけ 10 にんじん 10 だいこん 10 たけのこ水煮 20 冷さといも 10 うすら卵水煮 20 ちらしかまぼこ 10 冷わかめ 5 塩/しょうゆ 0.15/3.5 本みりん 1</p>
<p>小 636 kcal / 2.2g 中 791 kcal / 2.4g</p>	<p>小 608 kcal / 1.9g 中 756 kcal / 2.6g 中茶中2年なし 食育の日献立</p>	<p>小 599 kcal / 2.1g 中 741 kcal / 2.3g 中茶中2年・黒川中なし</p>	<p>小 632 kcal / 2.8g 中 795 kcal / 3.8g 中茶中2年なし</p>	<p>小 628 kcal / 2.4g 中 786 kcal / 3.2g 十五夜献立</p>

※都合により献立内容を変更することがあります。地場産物の食材には、★をつけてあります。