




2023年8月・9月 予定献立表（小学校用）

2023年度 下田市立学校給食センター

日曜日	牛乳	主食・副食 (おかず・デザート)	赤の仲間		黄の仲間		緑の仲間		熱量		お知らせ
			主にからだをつくる	主にエネルギーになる	主に体の調子をととのえる	たんぱく質 (g)	エネルギー (kcal)	カルシウム (mg)	脂肪 (g)	塩分 (g)	
8月 29日 火	🥛	丸型パン	[牛乳]	丸型パン					601	kcal	下田分校なし 
		ハンパ・グデシラソ	鶏肉 豚肉	砂糖 豚脂 でん粉	玉ねぎ にんにく しょうが	26.9	362				
		ポトフ	豚肉	油 じゃが芋	玉ねぎ 人参 キャベツ	21.5	2.2				
		フルーツミックス			みかん バイン 黄桃 白桃						
30日 水	🥛	ごはん	[牛乳]	ごはん					714	kcal	下田分校なし
		ハヤシシチュー	豚肉 ミカバウガ 脱脂大豆	小麦粉 豚脂 砂糖 油	玉ねぎ 人参 にんにく トマト	26.3	298				
		お豆のコロコロソテー	鶏肉 大豆	油	人参 コーン 枝豆	23.4	2.7				
		ワインゼリー		砂糖							
31日 木	🥛	中華麺	[牛乳]	中華麺					603	kcal	下田分校なし
		塩野菜ラーメンスープ	豚肉 かつお節 魚介エキス 煮干し ガー 昆布エキス	油 豚脂	玉ねぎ 人参 太ねぎ しょうが にんにく 菊	23.3	359				
		揚げ餃子 小学2回中学3回	豚肉	大豆油 豚脂 でん粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 しょうが	24.1	3.1				
		青梗菜とコーンのソテー		油 でん粉	青梗菜 キャベツ 人参 コーン						
9月 1日 金	🥛	ごはん	[牛乳]	ごはん					612	kcal	
		あじフライ	あじ	パン粉 小麦粉 大豆油 でん粉		23.4	316				
		キャベツと玉ねぎのみそ汁	みそ 削り節	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ	18.7	2.2				
		切干大根の煮物	油揚げ	油 砂糖	大根 人参 椎茸 いんげん						
4日 月	🥛	ごはん	[牛乳]	ごはん					580	kcal	
		八宝菜	豚肉 うすら節	でん粉 砂糖	白菜 玉ねぎ 人参 青梗菜 椎茸	20.8	305				
		春巻	豚肉	春雨 豚脂 砂糖 大豆油 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 人参 人参 人参	18.7	1.8				
		キャベツと胡瓜のたたき漬		小麦粉 水あめ	にんにく とうもろこし粉						
5日 火	🥛	マーガリン入りコッパパン	[牛乳]	マーガリン入りコッパパン					659	kcal	
		チリコンカン	豚肉 大豆	油 でん粉	にんにく 玉ねぎ トマト	26.4	316				
		コンソメスープ	パコ	じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン	31.6	2.7				
		コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり 人参						
6日 水	🥛	ごはん	[牛乳]	ごはん					612	kcal	重陽の節句 
		鯖のしょうが焼き	鯖		しょうが	31.4	287				
		すまし汁	豆腐 なた かつお節 昆布		人参 小松菜	22.1	2.2				
		なすとピーマンのみそ炒め	豚肉 みそ	砂糖 でん粉 油	しょうが なすと ピーマン						
7日 木	🥛	うどん	[牛乳]	うどん					628	kcal	
		五目うどんの汁	豚肉 かつお節	砂糖	玉ねぎ 椎茸 小松菜	27.4	325				
		イカと玉ねぎのかき揚げ	イカ ちくわ 鶏卵	大豆油 小麦粉	人参 玉ねぎ	23.5	2.1				
		キャベツのおひたし	かつお節		キャベツ 人参 小松菜						
8日 金	🥛	ごはん	[牛乳]	ごはん					636	kcal	下田小なし
		手作りルウのカレー	豚肉	油 小麦粉 じゃが芋	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参	26.1	453				
		小魚のおかか和え	いわし かつお節	砂糖		19.8	2.7				
		海藻サラダ	海藻	砂糖	キャベツ 人参 きゅうり 青しそ						
11日 月	🥛	ごはん	[牛乳]	ごはん					659	kcal	アスリート献立 
		ブルコギ	豚肉	油 砂糖	にんにく 玉ねぎ 人参 人参	28.8	295				
		青梗菜スープ	鶏肉		青梗菜 玉ねぎ 椎茸	23.7	2.3				
		わかめサラダ	わかめ	ごま 砂糖 ごま油	キャベツ 人参 コーン						
静岡県産みかんゼリー		水あめ 砂糖	みかん								
12日 火	🥛	黒糖入りコッパパン	[牛乳]	黒糖入りコッパパン					605	kcal	
		魚のマヨネーズソース焼	ホキ 牛乳	マヨネーズ パン粉	マヨネーズ 玉ねぎ	26.0	326				
		オニオンスープ	ベーコン		玉ねぎ コーン	28.0	2.9				
		あら塩サラダ		砂糖 サラダ油	キャベツ きゅうり にんじん にんにく						
13日 水	🥛	ごはん	[牛乳]	ごはん					656	kcal	
		麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ 豆板醤	砂糖 油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 椎茸	30.7	456				
		ポーク包子 小学2回中学3回	豚肉 昆布粉 ホタテ粉 かつお粉	小麦粉 でん粉 パン粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 椎茸 菊	21.0	2.5				
		三色ナムル		砂糖 ごま油	ほうれん草 人参 もやし しょうが						