

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 主にからだをつくる	黄の仲間 主にエネルギーになる	緑の仲間 主に体の調子をととのえる	熱量		お知らせ
						たんぱく質(g)	エネルギー(kcal)	
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	たまご 玉ねぎ にんにく しょうが	26.9	362	
		ポトフ	豚肉	油 じゃが芋	たまご 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]	こめ			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	たまご 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 昆布	油 豚脂	たまご 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・3年生	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]	こめ			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]	こめ			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	たまご 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]	こめ			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]	こめ			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			
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		たまご 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]	こめ			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・3年生	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			