

8・9月予定献立表

令和7年度下田市立学校給食センター

日	曜 日	献 立 名		赤（おもに血や肉になる）	黄（おもに熱や力になる）	緑（おもに体の調子を整える）	小学校		中学校		お知らせ		
		主 食	牛乳	副食（おかず・デザート）	肉・魚・豆・海藻など	主食・油・砂糖など	野菜・きのこ・果物など	熱量（kcal）	熱量（kcal）				
								蛋白質（g）	カルシウム（mg）	蛋白質（g）		カルシウム（mg）	
		脂肪（g）	塩分（g）	脂肪（g）	塩分（g）								
8/29	金			手作りルウのカレー	【牛乳】 豚肉	【米】 油 小麦粉 じゃがいも	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん	713	kcal	889	kcal	分校なし	
				大豆の香揚げ	大豆 青のり	でん粉 大豆油		24.1	282	29.2	299		
				フルーツミックス			みかん 黄桃 白桃	27.5	1.8	33.3	2.3		
9/1	月			キャベツ入りつくね	【牛乳】 鶏肉 かつお節	【米】 でん粉 豚脂 砂糖	キャベツ しょうが	575	kcal	699	kcal	分校なし	
				しょうがスープ			大根 にんじん 小松菜 えのき しょうが	21.9	411	25.9	449		
				なすとピーマンのみそ炒め	豚肉 みそ	油 砂糖 でん粉	しょうが なす ピーマン	19.0	2.5	21.9	3.3		
2	火			ツナコロッケ	【牛乳】 まぐろ	【マーガリン入りコッペパン】 砂糖 じゃがいも パン粉 米粉 小麦粉 大豆油	玉ねぎ	610	kcal	804	kcal	分校なし	
				野菜スープ			キャベツ 玉ねぎ にんじん	18.3	287	22.8	308		
				トマトスパゲッティ	トウバンジャン	油 スパゲッティ	コーン にんにく 玉ねぎ セロリ トマト にんじん	25.2	2.8	32.6	3.6		
3	水			干草焼き	【牛乳】 豚肉 卵	【米】 油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 椎茸	611	kcal	750	kcal	分校なし	
				ちゃんこ汁	鶏肉 油揚げ	でん粉 パン粉 砂糖	玉ねぎ 大根 にんじん にんにく しょうが	26.1	397	31.4	442		
				小松菜のにんにく炒め		油 でん粉	にんにく 小松菜 キャベツ にんじん コーン	20.7	2.2	24.3	3.1		
4	木			揚げ餃子 小2個 中3個	【牛乳】 豚肉 大豆	【中華麺】 豚脂 でん粉 砂糖 小麦粉 大豆油	キャベツ 玉ねぎ にら しょうが	617	kcal	802	kcal		
				ちゃんぽんスープ	豚肉 なた チキンエキス 豆乳	豚脂 ごま油 でん粉 砂糖	にんにく しょうが にんじん 白菜 きくらげ コーン 玉ねぎ	26.1	282	32.8	302		
				野菜炒め	カキエキス ほたてエキス こんぶエキス	油 でん粉 みず 水あめ	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ	23.3	2.9	29.8	4		
5	金			鯖の塩焼き	【牛乳】 さば	【米】		683	kcal	835	kcal		
				豚汁	豚肉 豆腐 さば節 みそ	こんにゃく	にんじん ごぼう 大根	29.7	301	35.8	325		
				切干大根の煮物	油揚げ	砂糖	切干大根 にんじん 椎茸 いんげん	28.3	1.9	33.2	2.3		
8	月			ぶりフライ	【牛乳】 ぶり	【米】 パン粉 小麦粉 大豆油		644	kcal	819	kcal		
				冬瓜スープ	豚肉		とうがん にんじん 小松菜 しょうが	23.5	287	27.6	304		
				五目きんぴら	油揚げ	しらたき 砂糖 油	ごぼう にんじん 椎茸	23.4	2.1	30.9	2.7		
9	火			ハンバーグデミグラスソース	【牛乳】 鶏肉 豚肉	【マーガリン入りコッペパン】 砂糖 豚脂 でん粉	玉ねぎ にんにく トマト しょうが	638	kcal	821	kcal		
				コンソメスープ			キャベツ にんじん 玉ねぎ コーン	23.4	472	29.0	555		
				ジャーマンポテト	ベーコン	油 じゃがいも	にんにく パセリ	26.6	3.0	33.4	4.2		
10	水			ポーク包子 小2個 中3個	【牛乳】 豚肉 大豆粉 昆布粉 かつお粉 ほたて粉	【米】 小麦粉 こんにゃく粉 砂糖 パン粉 ごま油 でん粉	玉ねぎ 菊 キャベツ 椎茸	642	kcal	810	kcal		
				麻婆豆腐	豚肉 豆腐 みそ トウバンジャン	油 砂糖 でん粉 ごま油	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん 椎茸	29.2	475	36.8	549		
				チンゲン菜の中華炒め		油 でん粉	しょうが チンゲン菜 白菜 玉ねぎ にんじん	20.3	2.5	24.1	3.4		
11	木			黒はんぺんお茶フライ	【牛乳】 さば いわし たら	【うどん】 でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉 大豆油	せん茶	582	kcal	743	kcal		
				きつねうどんの汁	油揚げ 豚肉 かつお節	砂糖	椎茸 玉ねぎ にんじん 椎茸 小松菜	27.7	305	34.6	330		
				こんにゃくのソテー	油揚げ	こんにゃく 砂糖 ごま ごま油	にんじん コーン ほうれん草 しょうが	21.1	2.8	25.3	3.6		
12	金			ククラコマス(チキンカレー)	【牛乳】 鶏肉 大豆	【米】 油 小麦粉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ トマト	632	kcal	765	kcal	世界の料理 (ネパール)	
				サグ(青菜炒め)		油 でん粉	にんにく キャベツ ほうれん草 コーン	24.3	350	28.6	367		
				りんごヨーグルト	ヨーグルト 寒天	砂糖	りんご	20.2	2.2	23.5	3		
16	火			静岡県産さつまいもコロッケ	【牛乳】	【マーガリン入りコッペパン】 さつまいも じゃがいも 砂糖 油 パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油		634	kcal	826	kcal	ふるさと給食 (さつまいも)	
				豆乳スープ	鶏肉 豆乳	油	玉ねぎ にんじん かぼちゃ	21.2	377	26.3	440		
				コーンサラダ		砂糖	キャベツ きゅうり にんじん コーン	26.0	2.9	32.6	3.9		
17	水			ビビンバ 肉	【牛乳】 豚肉 みそ トウバンジャン	【米】 油 砂糖	にんにく	600	kcal	738	kcal		
				ワンタンスープ	鶏肉	ワンタンの皮	にんじん 椎茸 小松菜	29.4	277	36.0	292		
				ビビンバ 野菜		砂糖 ごま油	キャベツ ほうれん草 にんじん しょうが にんにく	20.7	2.7	24.6	3.6		
18	木			ししゃもフライ 2本	【牛乳】 ししゃも	【うどん】 パン粉 小麦粉 ライ麦粉 大豆油		617	kcal	779	kcal	稲生沢小なし	
				みそ五目うどんの汁	豚肉 油揚げ かつお節 みそ		大根 にんじん 小松菜 しょうが	30.8	435	37.9	492		
				切干大根のごま和え		ごま 砂糖	切干大根 ほうれん草 大根 にんじん	23.9	3.4	28.7	4.2		
19	金			タコライスの具	【牛乳】 豚肉	【米】 油 でん粉	にんにく 玉ねぎ 枝豆 トマト	589	kcal	723	kcal	稲生沢小6年なし	
				ポトフ	ウィンナー	じゃがいも 豚脂 でん粉 砂糖	玉ねぎ にんじん	23.7	278	28.7	295		
				あら塩サラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり にんじん にんにく	18.4	2.3	21.5	2.8		
22	月			みかんゼリー		砂糖 水あめ	みかん					タコライスの具は ごはんにかけて 食べてください。	
				豚肉のみそ炒め	【牛乳】 豚肉 みそ	【米】 油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ	578	kcal	716	kcal		
				チンゲン菜スープ	なたと 豆腐		チンゲン菜 にんじん 椎茸	26.6	291	32.7	308		
24	水			わかめサラダ	わかめ	砂糖 油	キャベツ にんじん コーン しょうが にんにく	20.3	3	24.1	3.9		
				さんまの蒲焼き	【牛乳】 さんま	【米】 でん粉 油 砂糖		634	kcal	860	kcal		
				わかめのみそ汁	わかめ 油揚げ さば節 みそ	じゃがいも	玉ねぎ	23.4	332	27.9	361		
25	木			ほうれん草のごま和え		すりごま 砂糖	ほうれん草 キャベツ にんじん	24.5	1.9	38.1	2.7	大賀茂小6年なし 朝日小6年なし	
				人参蒸しパン	【牛乳】 牛乳 卵 チーズ	【ソフト麺】 小麦粉 砂糖	にんじん	663	kcal	835	kcal		
				ミートソース	豚肉	小麦粉 油 砂糖	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく	25.5	328	31.4	361		
26	金			海藻サラダ	海藻	砂糖	キャベツ にんじん きゅうり	21.1	2.9	25.0	3.8	大賀茂小なし 朝日小6年なし	
				大豆の甘からめ	【牛乳】 大豆	【米】 でん粉 大豆油 砂糖		653	kcal	804	kcal		
				肉じゃが	豚肉	油 じゃがいも しらたき 砂糖	にんじん 玉ねぎ いんげん	25.2	308	30.6	333		
29	月			元気サラダ	かつお ひじき	砂糖 ごま油	ほうれん草 キャベツ にんじん	19.8	1.7	23.1	2.1		
				ひもの屋さんのあじフライ	【牛乳】 あじ	【米】 パン粉 小麦粉 でん粉 大豆油		623	kcal	730	kcal		
				じゃがいものみそ汁	油揚げ さば節 みそ	じゃがいも	玉ねぎ	26.2	278	29.2	295		
30	火			ほうれん草の磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 キャベツ にんじん	20.1	2.2	22.3	2.5		
				ポテトグラタン	【牛乳】 鶏肉 チーズ	【マーガリン入りコッペパン】 小麦粉 じゃがいも 油 パン粉	玉ねぎ	588	kcal	755	kcal		
				ミネストローネ		油	玉ねぎ にんじん キャベツ	22.6	373	27.6	420		
				コールスローサラダ		油 砂糖	キャベツ きゅうり にんじん	24.5	2.7	30.4	3.9		
				【牛乳】…飲用牛乳【米】【麺】【パン】…主食を表しています。			文部科学省基準値 (小学校3・4年生対象) (中学生対象)		650	Kcal	830		Kcal
※物資の都合により献立の一部が変更する場合があります。								24		350	27~41.5	450	
※台風等により食材調達ができない場合や設備故障により調理が困難となった場合は、非常食のレトルトカレーを提供する場合があります。								21		2.0g未満	18.5~27.7	2.5	