

2024年8・9月 予定献立表（小学校用）

2024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)	カルシウム (mg)	総量 (kcal)	糖質 (g)		
8月 30日 金	[牛乳]	ごはん	米			600	kcal			下田分校なし	
		まぜまぜキャベツの具	豚肉 かつお節 昆布	油 ごま 砂糖	しょうが にんにく 人参 白菜 玉ねぎ	23.1	253				
		野菜スープ	ベーコン	じゃが芋	キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	18.5	1.4				
		フルーツミックス			みかん バイン 黄桃 白桃						
9月 2日 月	[牛乳]	ごはん	米			603	kcal				
		ハンパ-グデミ'ラソ-ス	鶏肉 豚肉	砂糖 豚脂 でん粉	玉ねぎ トマト にんにく しょうが	25.8	462				
		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	わかめ 削り節 みそ	じゃが芋	玉ねぎ	17.7	2.0				
3日 火	[牛乳]	マーガリン入りコッパン	マーガリン入りコッパン			604	kcal			下田中なし ふるさと給食の日	
		スパニッシュオムレツ	鶏卵 ベーコン	油 じゃが芋	グリーンピース 玉ねぎ	24.8	322				
		ミネストローネ	鶏肉	油	玉ねぎ 人参 キャベツ	26.1	3.2				
		エリンギのソテー		油 でん粉	エリンギ ほうれん草 コーン 人参						
4日 水	[牛乳]	ごはん	米			671	kcal			白浜小6年なし	
		ひもの屋さんのあじフライ	あじ	大豆油 パン粉 小麦粉 でん粉		27.1	319				
		キャベツと玉ねぎのみそ汁	削り節 みそ		玉ねぎ キャベツ 小松菜 人参	21.3	2.3				
5日 木	[牛乳]	うどん	うどん			554	kcal				
		わかめうどんの汁	鶏肉 わかめ かつお節	砂糖	キャベツ 椎茸 小松菜 人参	25.3	296				
		揚げ餃子 小2個 中3個	豚肉	大豆油 豚脂 でん粉 砂糖	キャベツ 玉ねぎ じゃが芋	19.6	2.7				
6日 金	[牛乳]	ごはん	米			639	kcal				
		チキンカレー	鶏肉	じゃが芋 油 小麦粉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ	23.5	431				
		小魚のおかか和え	いわし かつお節	砂糖		20.7	2.2				
9日 月	[牛乳]	ごはん	米			594	kcal				
		キャベツ入りつくね	鶏肉 かつお節	砂糖 でん粉 豚脂 でん粉	キャベツ しょうが	24.6	296				
		けんちん汁	油揚げ 削り節	こんにゃく	大根 人参 小松菜	19.8	2.1				
10日 火	[牛乳]	食パン	食パン			619	kcal			下田小4年なし	
		メイプルシヤム	寒天	水あめ 砂糖		25.2	309				
		魚のワサビソース焼き	ホキ 羊乳	パン粉 マヨネーズ	マッシュルーム 玉ねぎ	26.6	2.8				
		コンソメスープ	ベーコン	じゃが芋	人参 玉ねぎ コーン						
11日 水	[牛乳]	ごはん	米			609	kcal			野菜マシマシ アスリート献立	
		豚肉のしょうが焼き	豚肉	砂糖	しょうが 玉ねぎ	30.5	301				
		具だくさんみそ汁	油揚げ 削り節 みそ		かぼちゃ 玉ねぎ 人参 大根 小松菜	16.9	2.3				
		ほうれん草の磯和え	のり	砂糖	ほうれん草 人参 キャベツ						
12日 木	[牛乳]	中華麺	中華麺			599	kcal				
		みそラーメンスープ	豚肉 なると みそ		キャベツ 人参 しょうが にんにく コーン	29.7	323				
		いかのかりん揚げ	イカ	でん粉 大豆油	しょうが	18.1	3.2				
		小松菜のサラダ		砂糖 ごま油	小松菜 キャベツ 人参 きゅうり						
13日 金	[牛乳]	ごはん	米			593	kcal				
		ぶりフライ	ぶり	大豆油 パン粉 小麦粉		22.4	276				
		冬瓜スープ	豚肉	でん粉	冬瓜 人参 小松菜 しょうが	20.2	1.6				
ほうれん草のおひたし	かつお節		キャベツ 人参 ほうれん草								

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)	カルシウム (mg)	総量 (kcal)	糖質 (g)		
17日 火	[牛乳]	マーガリン入りコッパン	マーガリン入りコッパン			614	kcal			十五夜献立	
		静岡県産海老芋コッパ	鶏肉	大豆油 マッシュポテト 砂糖	玉ねぎ	19.5	294				
		オニオンスープ	ベーコン		玉ねぎ コーン	25.2	3.1				
		あら塩サラダ		砂糖 油	キャベツ きゅうり 人参 にんにく						
		十五夜ゼリー	寒天	砂糖 水あめ	うんしゅうみかん レモン						
18日 水	[牛乳]	ごはん	米			595	kcal				
		鯖の塩焼き	さば			31.2	298				
		豚汁	豚肉 削り節 みそ 豆腐	こんにゃく	人参 ほうろ 大根 太ねぎ	21.2	2.6				
		塩昆布和え	昆布		小松菜 キャベツ 人参						
19日 木	[牛乳]	ソフト麺	ソフト麺			717	kcal			稲生沢小6年なし 浜崎小なし	
		ミートソース	豚肉 大根	赤味噌 マーガリン 油 砂糖	玉ねぎ 人参 しょうが にんにく	26.7	289				
		揚げじゃが	青のり	じゃが芋 大豆油		30.8	2.5				
20日 金	[牛乳]	ごはん	米			589	kcal			稲生沢小なし 浜崎小5年なし	
		豚肉のみそ炒め	豚肉 みそ	油 砂糖	しょうが にんにく 玉ねぎ	26.4	265				
		ワンタンスープ		ワンタンの皮	もやし 人参 椎茸 ほうれん草	18.7	2.8				
24日 火	[牛乳]	マーガリン入りコッパン	マーガリン入りコッパン			638	kcal			下田分校小2組なし 世界の料理 (ベトナム)	
		照り焼きチキン	鶏肉 かつお節	砂糖	しょうが	27.4	293				
		フォー	鶏肉	フォー(米 でん粉) 油	大根 人参 小松菜 しょうが レモン	28.9	3.2				
25日 水	[牛乳]	ごはん	米			647	kcal			バイナム (ベトナムの サンドウィッチ) にできるよ!	
		ビビンバ	豚肉 みそ 豆板醤	油 砂糖	にんにく	27.4	294				
		ビビンバ野菜		砂糖 ごま油	もやし 人参 ほうれん草 しょうが にんにく	20.4	2.5				
		青梗菜のスープ	鶏肉		青梗菜 人参 椎茸						
26日 木	[牛乳]	うどん	うどん			570	kcal			大賀茂小6年なし 朝日小なし	
		五目うどんの汁	豚肉 かつお節	砂糖	玉ねぎ 人参 椎茸 小松菜	26.8	319				
		ちくわ磯辺揚げ	ちくわ 鶏卵 青のり	小麦粉 大豆油		20.2	2.4				
27日 金	[牛乳]	ごはん	米			571	kcal			稲生沢小なし 大賀茂小なし 朝日小6年なし	
		いわしの蒲焼き	まいわし	大豆油 砂糖 でん粉		23.6	317				
		わかめと油揚げのみそ汁	わかめ 油揚げ 削り節 みそ		玉ねぎ	18.6	2.0				
30日 月	[牛乳]	ごはん	米			641	kcal			下田中なし	
		チンジャオロース	豚肉	油 砂糖 ごま油 でん粉	にんにく ビーマン 赤ビーマン 黄ビーマン 人参 葱	26.0	382				
		中華コーンスープ	鶏卵	でん粉	ほうれん草 人参 玉ねぎ コーン	19.4	2.4				
		キャベツと胡瓜のたたき漬		砂糖 ラー油	きゅうり キャベツ						
毎月19日は「食育の日」、23日は「ふじのくに産地物の日」です。	今月の旬の食べ物		文部科学省 基準値		1ヵ月平均値						
	なす	じゃが芋	かぼちゃ	ピーマン	26.81	350	25.9	317			
					18.06	2.0未満	21.4	2.5			

*台風等により食材調達ができない場合や調理設備の故障により調理が困難となった場合は、レトルトカレー（ごはん入り）を提供することがあります。
*物資の都合により、献立の一部が変更になる場合があります。*削り節には、カツオ・サバを含みます。
★下田市立学校給食センター公式Instagram『shimoda_kyushoku』にて、毎日の献立写真などを投稿しています★