

令和2年

8・9月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

A群

ひ づ け	よ う び	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく 質 (g)
			あ か から だ を つ く る	き も え て ね つ や ち ら を だ す	み ど り か ら だ の ち よ う し を と の え る		
8/24	月	ごはん ぎゅうにゅう カレー やさしいソース	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごはん あぶら カレールウ じゃがいも ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ しめじ コーン	671	19.6
25	火	ごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき こんぶつくだに だんごいりみそしる	ぎゅうにゅう たまご ひじき こんぶ あわせみそ	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	ほうれんそう にんじん しいたけ グリーンピース だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	621	19.0
26	水	こがたパン ぎゅうにゅう ミートソースペンネ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず	あぶら ペンネ オリーブゆ あぶら デミグラスソース さとう しらたまだんご	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマトピューレ みかん おうとう パイナップル	641	22.2
27	木	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン ワンタンスープ わかめふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン ふりかけ	ごはん ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ なら	625	26.6
28	金	ハンバーガー(まるパン ケチャップハンバーグ キャベツソース) ぎゅうにゅう コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	パン あぶら でんぶ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン クリムコーン しめじ パセリ	585	22.9
31	月	ごはん ぎゅうにゅう えびキムチそぼろ そうめんじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく えび ひきわりだいず あおのり たまご あぶらあげ かまぼこ	ごはん あぶら さとう ひやむぎ	たけのこ たまねぎ にんじん ほししいたけ キムチ だいこん ねぎ	596	23.6
9/1	火	ごはん ぎゅうにゅう カレー チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ	634	18.9
2	水	こがたパン ぎゅうにゅう ひやむぎ きびなごのかりかりフライ ツナサラダ	ぎゅうにゅう きびなご まぐろあぶらづけ	パン ひやむぎ じゃがいも でんぶ こめこパン あぶら マヨネーズ	ねぎ キャベツ にんじん コーン	590	21.4
3	木	ごはん はっこうにゅう さけのマリネ なつやさいのみそしる	はっこうにゅう さけ あぶらあげ あわせみそ	ごはん でんぶ あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ レモンかじゅう なす ねぎ かぼちゃ オクラ	590	21.4
4	金	パン ぎゅうにゅう オムレツのラトウイユかけ チキンスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	パン でんぶ さとう オリーブゆ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん きびピーマン スズキニ トマトピューレ えだまめ	596	25.2
7	月	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに はるさめサラダ ひじきの汁【みるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ とりにくほぐし ひじきの汁	ごはん あぶら さとう でんぶ はるさめ ドレッシング	だいこん にんじん こんにゃく えだまめ もやし あかピーマン こまつな	640	23.2
8	火	ごはん ぎゅうにゅう ピピンパ トックイリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ たまご やきぶた とうふ	ごはん あぶら さとう ごま ごまあぶら トポギ	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	645	23.5
9	水	こがたことうパン ぎゅうにゅう ひやしちゅうか フルーツあん チーズ	ぎゅうにゅう とりにくほぐし たまご チーズ	パン ことう ちゅうかめん ごまあぶら ひやしちゅうかのタレ あんことうふ	キャベツ にんじん もやし きゅうり パイナップル おうとう みかん	597	19.5
10	木	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー かいそうサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ わかめ くきわかめ こんぶ ぶりのり とさかのり まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら さとう でんぶ ごまあぶら ドレッシング ゼリー	しょうが にんにく にんじん しめじ たまねぎ キャベツ ピーマン だいこん コーン きゅうり	638	22.7
11	金	パン ぎゅうにゅう かつおフライ だいたいサラダ カレーポトフ【みるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう かつお だいたい ウイナー	パン パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	622	26.7
14	月	ごはん ぎゅうにゅう ガパオ フォー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず ベーコン	ごはん あぶら さとう こめこめん	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン しめじ パジル もやし にんじん なら きくらげ	681	25.8
15	火	ごはん ぎゅうにゅう しるみぎかなのおこのみやきふう うめあえ ほそぎりんぶのいために	ぎゅうにゅう ホキ あおのり かつおぶし ぶたにく こんぶ さつまあげ	ごはん でんぶ あぶら さとう ごまあぶら ごま	キャベツ きゅうり うめ にんじん たけのこ こんにゃく	611	18.5
16	水	パン ぎゅうにゅう ハッシュビーフ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ キャベツ コーン	616	23.4
17	木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きりぼしだいこんのあえもの とうがんのスープ	ぎゅうにゅう さば まめみそ とりにく とうふ	ごはん さとう ドレッシング	しょうが きりぼしだいこん きゅうり にんじん とうがん たまねぎ しめじ ねぎ	646	25.9
18	金	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ごぼうチップス オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン あぶら じゃがいも さとう でんぶ ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ごぼう オレンジ	625	24.2
23	水	パン ぎゅうにゅう ハンバーグのきのこソースがけ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ベーコン	パン さとう あぶら でんぶ デミグラスソース	たまねぎ エリンギ しめじ にんじん ほうれんそう	619	27.5
24	木	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん おふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ あわせみそ	ごはん でんぶ あぶら さとう タルタルソース ふ	だいこん ごぼう にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	679	23.5
25	金	パン ぎゅうにゅう まぐろのレモンふうみ ミネストローネ	ぎゅうにゅう まぐろ ウイナー	パン でんぶ じゃがいも あぶら さとう マカロニ	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ	612	27.9
28	月	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに そくせきづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう いわし しおこんぶ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	うめ きゅうり にんじん たまねぎ こんにゃく えだまめ	642	24.2
29	火	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ナムル ワカメスープ【7-ワールドランチ:かんこく】	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた わかめ	ごはん でんぶ あぶら さとう ごま ドレッシング	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	684	23.9
30	水	ウイナードッグ(パン ウイナーのケチャップに ゆでキャベツ) ぎゅうにゅう コーンクリームスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン	パン さとう じゃがいも コーンスープのもと ゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ コーン パセリ	659	22.7

令和2年

8・9月分学校給食献立表

桑名市教育委員会

物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

B群

ひづけ	ようひ	こんだてめい	しょくひんめい			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			あか からだをつくる	き もえてねつやちからをだす	みどり からだのちようしを ととのえる		
8/24	月	ごはん ぎゅうにゅう カレー やさいソテー	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ごはん あぶら カレールウ じゃがいも ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ キャベツ しめじ コーン	671	19.6
25	火	ハンバーガー(まるパン ケチャップハンバーグ キャベツソテー) ぎゅうにゅう コンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン	パン あぶら でんぶ	たまねぎ キャベツ にんじん コーン クリームコーン しめじ パセリ	585	22.9
26	水	ごはん ぎゅうにゅう ごもくたまごやき こんぶつくだに だんごいりみそしる	ぎゅうにゅう たまご ひじき こんぶ あわせみそ	ごはん さとう でんぶ じゃがいも	ほうれんそう にんじん しいたけ グリンピース だいこん えのきたけ こまつな ねぎ	621	19.0
27	木	こがたパン ぎゅうにゅう ミートソースペンネ フルーツしらたま	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず	パン ペンネ オリーブゆ あぶら デミグラスソース さとう しらたまだんご	たまねぎ にんじん しめじ ピーマン トマトピューレ みかん おうとう パイナップル	641	22.2
28	金	ごはん ぎゅうにゅう タンドリーチキン ワンタンスープ わかめふりかけ	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト ベーコン ふりかけ	ごはん ワンタンのかわ	にんじん たまねぎ もやし えのきたけ なら	625	26.6
31	月	ごはん ぎゅうにゅう えびキムチそぼろ そうめんじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく えび ひきわりだいず あおのり たまご あぶらあげ かまぼこ	ごはん あぶら さとう ひやむぎ	たけのこ たまねぎ にんじん ほしいたけ キムチ だいこん ねぎ	596	23.6
9/1	火	ウイナードッグ(パン ウイナーのケチャップにゆでキャベツ) ぎゅうにゅう コーンクリームスープ レモンゼリー	ぎゅうにゅう ウイナー ベーコン	パン さとう じゃがいも コンスープのもと ゼリー	キャベツ にんじん たまねぎ コーン ハセリ	659	22.7
2	水	ごはん ぎゅうにゅう いわしのうめに そくせきづけ にくじゃが	ぎゅうにゅう いわし しおこんぶ ぶたにく	ごはん あぶら じゃがいも さとう	うめ きゅうり にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ	642	24.2
3	木	パン ぎゅうにゅう ハンバーグのきのこソースかけ たまごスープ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく たまご ベーコン	パン さとう あぶら でんぶ デミグラスソース	たまねぎ エリンギ しめじ にんじん ほうれんそう	619	27.5
4	金	ごはん ぎゅうにゅう しろみぎかなのおこのみやきふう うめあえ ほそぎりこんぶのいために	ぎゅうにゅう ホキ あおのり かつおぶし ぶたにく こんぶ さつまあげ	ごはん でんぶ あぶら さとう こまあぶら ごま	キャベツ きゅうり うめ にんじん たけのこ こんにやく	611	18.5
7	月	ごはん ぎゅうにゅう ガバオ フォー	ぎゅうにゅう ぶたひきにく ひきわりだいず ベーコン	ごはん あぶら さとう こめこめん	しょうが にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン しめじ パジル もやし にんじん なら きくらげ	681	25.8
8	火	パン ぎゅうにゅう ポークビーンズ ごぼうチップス オレンジ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず	パン あぶら じゃがいも さとう でんぶ ごま	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ ごぼう オレンジ	625	24.2
9	水	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに きりほしだいこんのあえもの とうがんのスープ	ぎゅうにゅう さば まめみそ とりにく とうふ	ごはん さとう ドレッシング	しょうが きりほしだいこん きゅうり にんじん とうがん たまねぎ しめじ ねぎ	646	25.9
10	木	こがたパン ぎゅうにゅう ひやむぎ きびなごのかりかりフライ ツナサラダ	ぎゅうにゅう きびなご まぐろあぶらづけ	パン ひやむぎ じゃがいも でんぶ こめパン あぶら マヨネーズ	ねぎ キャベツ にんじん コーン	590	21.4
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ホイコーロー かいそうサラダ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ わかめ きわかめ こんぶ ふのり とさかのり まぐろあぶらづけ	ごはん あぶら さとう でんぶ こまあぶら ドレッシング ゼリー	しょうが にんにく にんじん しめじ たまねぎ キャベツ ピーマン きゅうり だいこん コーン	638	22.7
14	月	ごはん ぎゅうにゅう ビビンバ トックリスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく まめみそ たまご やきぶた とうふ	ごはん あぶら さとう ごま こまあぶら トツポギ	しょうが にんにく もやし にんじん ほうれんそう たまねぎ えのきたけ ねぎ	645	23.5
15	火	パン ぎゅうにゅう かつおフライ だいずサラダ カレーポトフ 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう かつお だいず ウイナー	パン パンこ こむぎこ あぶら マヨネーズ ドレッシング じゃがいも	キャベツ にんじん たまねぎ しめじ パセリ	622	26.7
16	水	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそぼろに はるさめサラダ ひじきのり 【ふるさとほっけんランチ】	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ とりにくほぐし みひじきのり	ごはん あぶら さとう でんぶ はるさめ ドレッシング	だいこん にんじん こんにやく えだまめ もやし あかピーマン こまつな	640	23.2
17	木	こがたこくろパン ぎゅうにゅう ひやしちゅうか フルーツあんぱん チーズ	ぎゅうにゅう とりひきにく たまご チーズ	パン こくろ ちゅうかめん ごまあぶら ひやしちゅうかのタレ あんにんどうふ	キャベツ にんじん もやし きゅうり パイナップル おうとう みかん	597	19.5
18	金	ごはん ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン ナムル ワカメスープ 【ワールドランチ:かんこく】	ぎゅうにゅう とりにく やきぶた わかめ	ごはん でんぶ あぶら さとう ごま ドレッシング	にんにく こまつな もやし にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	684	23.9
23	水	ごはん ぎゅうにゅう カレー チーズサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	ごはん あぶら じゃがいも カレールウ ドレッシング	しょうが にんにく たまねぎ にんじん えだまめ コーン キャベツ	634	18.9
24	木	パン ぎゅうにゅう まぐろのレモンふうみ ミネストローネ	ぎゅうにゅう まぐろ ウイナー	パン でんぶ じゃがいも あぶら さとう マカロニ	レモンかじゅう キャベツ たまねぎ にんじん しめじ トマトピューレ	612	27.9
25	金	ごはん ぎゅうにゅう チキンなんばん おふのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ あわせみそ	ごはん でんぶ あぶら さとう タルトソース ふ	だいこん ごぼう にんじん えのきたけ こまつな ねぎ	679	23.5
28	月	ごはん ぎゅうにゅう ハッシュドビーフ コールスローサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら じゃがいも ハヤシルウ ドレッシング	にんにく にんじん たまねぎ エリンギ えだまめ キャベツ コーン	679	21.4
29	火	パン ぎゅうにゅう オムレツのラタトゥイユかけ チキンスープ	ぎゅうにゅう たまご とりにく	パン でんぶ さとう オリーブゆ あぶら じゃがいも	にんにく たまねぎ にんじん きピーマン スズキーニ トマトピューレ えだまめ	596	25.2
30	水	ごはん はっこうにゅう さけのマリネ なつやさいのみそしる	はっこうにゅう さけ あぶらあげ あわせみそ	ごはん でんぶ あぶら さとう	たまねぎ にんじん パセリ レモンかじゅう なす ねぎ かぼちゃ オクラ	590	21.4

8・9月 きゅうしょくだより



まだまだ暑い日が続いていますね。運動会の練習もはじまるこの時期に注意してほしいのが熱中症です。こまめに水分補給をして熱中症の予防をしましょう。

水分補給のポイント



こまめに少しずつ飲みましょう

のどの渇きを感じた時は、もう体の水分が不足した状態です。一度に大量に飲むと胃に負担をかけたり、体がだるくなったりします。1回で飲む量はコップ1杯程度にしましょう。下の水分補給のタイミングを参考に、こまめに水分を補給しましょう。

水分補給のタイミング



水分補給に適した飲み物

ジュースは糖分が多く含まれているので、飲みすぎると肥満や糖尿病、虫歯などの原因になります。水分の補給は水やお茶を基本としましょう。汗をたくさんかいたときなどは、イオン飲料で失われたナトリウムなどのミネラルを補給しましょう。ただし、イオン飲料には糖分・塩分が含まれているので飲みすぎには注意しましょう。



~9月の給食について~

〇たのしみひとしな ふるさと発見ランチ

「ふるさと発見ランチ」は地元のよさをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れて、紹介しています。



★11日（献立表A群）・15日（献立表B群）・・・三重県産の「大豆」を使った「大豆サラダ」です。

★7日（献立表A群）・16日（献立表B群）・・・三重県産の「ひじきのり」です。

〇ワールドランチ

今月は韓国です。お楽しみに。



★29日（献立表A群）・18日（献立表B群）・・・「ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン ナムル

ワカメスープ」

統一メニューについて

桑名・多度・長島地区それぞれ、給食をつくる施設や機械器具に違いがありますが、部分的に同じメニューが出来るように工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は [] の部分です。