

# 令和2年8月 学校給食献立表



下線は県産品です。  
野菜は毎日八百屋さんに安くて新鮮なものを届けてもらっています。できるだけ福岡県産品のものをお願いしています。  
エッグケアマヨネーズは卵を使っていないマヨネーズです。



那珂川市学校給食会  
那珂川市立岩戸小学校

日 ようび	こんだてめい	ざ い り よ う			栄 養 量		
		おもにエネルギーになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえる	I類*	たんぱく質	脂質
4 (火)	こくとうしょくパン あじのケチャップあんかけ ゴーヤチャンプルー (旬の野菜「ゴーヤ」)	☆ こくとうパン さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう あじフリッター たまごそぼろ とうふ ぶたにく かつおぶし	にんじん ピーマン キャベツ ゴーヤ たまねぎ こまつな	602	24.7	25.8
5 (水)	むぎごはん マーボーなす とうがんスープ (冬瓜について)	☆ こめ むぎ でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう えびだんご だいず ぶたにく あかみそ	チンゲンサイ にんじん ピーマン なす とうがん たまねぎ にんにく えのきたけ しょうが ほししいたけ	550	20.8	14.1
6 (木)	やまがたパン いわしトマトに なつやさいのクリームに (夏野菜を知ろう)	☆ パン こむぎこ あぶら なまクリーム バター	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう いわしトマトに とうにゅう とりにく	かぼちゃ にんじん たまねぎ なす とうもろこし えだまめ ぶなしめじ	635	28.6	24.9
7 (金)	ごはん にくじゃがカレーあじ パンサンスー (味付けの工夫を知ろう)	☆ こめ じゃがいも さとう はるさめ あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム きんしたまご	にんじん いんげん たまねぎ キャベツ こんにやく きゅうり しょうが	590	19.5	15.0
17 (月)	ポークカレー(むぎごはん) フルーツカクテル (食事のマナーについて)	☆ こめ むぎ じゃがいも カクテルゼリー こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ぶたにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ しょうが にんにく みかん パイン おうとう	661	19.0	17.6
18 (火)	はいがしょくパン スパゲティナポリタン アーモンドサラダ (アーモンドについて)	☆ はいがパン スパゲティ さとう アーモンド オリーブゆ あぶら	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	ピーマン にんじん トマト あかピーマン キャベツ たまねぎ きゅうり マッシュルーム	624	24.0	21.7
19 (水)	ちゅうかどん(ごはん) くきわかめのちゅうかサラダ (よくかんで食べよう)	☆ こめ でんぷん さとう ごま あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう うすらたまご えび いか ぶたにく ツナ ちくわ くきわかめ	にんじん キャベツ きゅうり たけのこ ねぶかねぎ とうもろこし レモン ほししいたけ きりぼしだいこん	580	25.8	18.3
20 (木)	やまがたパン しろみさかなのごまあげ クリームシチュー (ごまの栄養について)	☆ パン じゃがいも てんぷらこ こむぎこ なまクリーム バター あぶら ごま くるごま	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう ホキ とうにゅう とりにく しろいんげんまめ	にんじん たまねぎ えだまめ ぶなしめじ	725	32.5	29.8
24 (月)	ごはん にくじゃが キャベツのうめかつおあえ (梅について)	☆ こめ じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう わかめ ぎゅうにく かつおぶし	にんじん キャベツ こんにやく たまねぎ きゅうり きくらげ うめペースト	570	18.8	14.7
25 (火)	こめこパン やきビーフン とうもろこしのスープ (米の加工品について)	☆ こめこパン ビーフン あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく えび いか	チンゲンサイ にんじん ピーマン パセリ たまねぎ キャベツ とうもろこし たけのこ エリンギ きくらげ	637	27.9	17.7
26 (水)	むぎごはん さばのごまソースかけ ぶたじる (豚汁の出汁について)	☆ こめ むぎ じゃがいも こむぎこ でんぷん さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく さば こめみそ むぎみそ	にんじん ねぎ こんにやく ごぼう きりぼしだいこん ほししいたけ	681	23.9	25.4
27 (木)	やまがたパン だいすとソーセージのこみ ツナサラダ (ツナについて)	☆ パン じゃがいも さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう わかめ だいず ツナ ウィンナー かつおぶし	にんじん トマト みすな いんげん たまねぎ キャベツ レモン	585	24.9	21.8
28 (金)	チンジャオロースーどんぶり(ごはん) ごもくスープ (福岡県産の牛肉を味わおう)	☆ こめ でんぷん さとう はるさめ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく こんさいりつくね	チンゲンサイ ピーマン にんじん たまねぎ たけのこ しょうが えのきたけ ほししいたけ きくらげ	628	23.7	21.9
31 (月)	ドライカレー(むぎごはん) まめとやさいのスープ (野菜について)	☆ こめ むぎ じゃがいも バター あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず てぼうまめ ベーコン	にんじん パセリ たまねぎ だいこん とうもろこし えだまめ セロリ にんにく	650	23.6	20.8

※食材入荷の都合等により献立を変更することがあります。

## マーボーなす(8月5日の献立です)

【材料(約4人分)】

豚ミンチ	50g
しょうが	1かけ
にんにく	1かけ
サラダ油	大さじ1
なす	2本
玉ねぎ	1/2個
にんじん	30g
干しいたけ	1枚
ピーマン	1個
しょうゆ	小さじ2
赤みそ	大さじ1
砂糖	小さじ2
料理酒	小さじ2
トウバンジャン	少々
ごま油	適量
でんぷん	小さじ1

【作り方】

- ① にんにく・しょうが・玉ねぎ・にんじんはみじん切りにする。  
なすは半月に切る。  
干しいたけは水に戻して、角切りにする。  
ピーマンは角切りにする。
- ② 鍋にサラダ油を入れ、豚ミンチを炒める。色が変わったら、玉ねぎを入れ、さらに炒める。しいたけとなすを加え、火が通ったらピーマンを入れる。
- ③ 砂糖・しょうゆ・赤みそ・トウバンジャンで味を整え、水溶きでんぷんでとろみをつける。
- ④ ごま油を入れ仕上げる。

\*給食では、大豆を食べる工夫として  
くだいた大豆をマーボーなすに  
入れて出しています。



なすは夏から秋が旬の野菜です。那珂川市でもなすがとれます。

