

令和5年度

9月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
両神小学校

日 曜	献立名	献立名		血や肉、骨や歯に なる食品	からだの調子を ととのえる食品	熱や力のもとに なる食品	kcal	たんば くしつ g
		主食・パンにつけるもの	牛乳					
4 月	ハムコーンピラフ	MILK	かぼちゃつつみフライ スタミナサラダ きよほうゼリー	牛乳 ハム ぶたにく	にんじん たまねぎ コーン パセリ かぼちゃ ニンニク レタス キャベツ きゅうり ぶどう	米 マーガリン あぶら ごむぎこ パンこ じゃがいも ごまあぶら さとう	617	21.4
5 火	ごはん ふりかけ(のりごま)	MILK	たまねぎのみそ汁 とうふ入りハンバーグ・てりやきソース ごぼうサラダ	牛乳 とりにく ぶたにく とうふ わかめ みそ ツナ のり	にんじん たまねぎ ながねぎ ごぼう きゃべつ	米 あぶら パンこ さとう かたくりこ ごま ごまドレッシング	671	26.7
6 水	はちみつパン	MILK	はるさめスープ タラホーションフライ・ノンエッグマヨネーズ ミックスポテト	牛乳 ぶたにく たら ベーコン	にんじん キャベツ ながねぎ おろし しょうが コーン えだまめ	パン はるさめ ごまあぶら パンこ でんぷん あぶら じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	639	23.8
7 木	ごはん	コーヒ	なつやさいのハヤシシチュー ウィンナーたまごやき あますつけ	牛乳 ぶたにく とりにく ウィンナー たまご	にんじん たまねぎ コンブヨウ なす いんげん トマト セロリー キャベツ きゅうり	米 ごむぎこ あぶら さとう ごま	672	23.0
8 金	じごなうどん	MILK	きつねうどんじる チーズ入りかまぼこのいそべあげ からしあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ なると あおのり チーズ入りかまぼこ	にんじん たまねぎ ながねぎ おろし ごまつな もやし	米 じごなうどん さとう ごむぎこ あぶら	622	26.4
11 月	むぎごはん	MILK	とうふのちゅうかスープ ピピンパのぐ ねぎみそバオズ(2こ)	牛乳 ぶたにく たまご とうふ ハム わかめ みそ	にんじん もやし ほうれんそう コンブヨウ コーン ながねぎ	米 おおむぎ さとう あぶら ごまあぶら ごむぎこ	624	27.0
12 火	ごもくすし	MILK	とびうおフライ おかかマヨネーズあえ れいとうみかん	牛乳 とりにく あぶらあげ とびうお カツオブシ ツナ	にんじん れんこん えだまめ ごまつな きゃべつ コーン みかん	米 さとう あぶら ごむぎこ パンこ ノンエッグマヨネーズ	616	24.6
13 水	バターロール (コップがた)	MILK	ソースやきそば いかナゲット(2こ) あんにんせりーポンチ	牛乳 ぶたにく あおのり いか たちうお とうにゅう	にんじん たまねぎ きゃべつ ピーマン みかんかん レモンかじゅう いちごかじゅう	パン ちゅうかめん あぶら ごむぎこ さとう	650	23.7
14 木	わかめごはん	MILK	なめこのみそしる とりにくのしおこうじからあげ ごまあえ	牛乳 とりにく みそ とうふ あぶらあげ わかめ	にんじん なめこ ながねぎ ほうれんそう きゃべつ ショウガ	米 かたくりこ あぶら さとう ごま	629	28.1
15 金	むぎごはん	MILK	ポークカレー コールスローサラダ とうにゅうプリン	牛乳 ぶたにく ハム とうにゅう	にんじん たまねぎ コンブヨウ きゃべつ きゅうり コーン	米 おおむぎ じゃがいも あぶら ごむぎこ ノンエッグマヨネーズ コードレッシング	674	23.1
19 火	ごはん ふりかけ(おかか)	MILK	さつまじる さばのみそに いそかあえ	牛乳 カツオブシ とりにく あぶらあげ みそ さば のり	にんじん ごぼう ながねぎ ごまつな もやし はくさい	米 さつまいも あぶら さとう	641	26.8
20 水	くろパン	MILK	かぼちゃシチュー 白ごまつくね(2こ) ほうれんそうコーンソテー	牛乳 とりにく とりレバー ベーコン	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ ほうれんそう コーン	米 ごむぎこ あぶら バター さとう ごま パンこ オリーブあぶら	643	27.1
21 木	チキンライス	MILK	チーズオムレツ フロッコリツナサラダ フレンスクレープ(チョコ)	牛乳 とりにく たまご チーズ ツナ とうにゅう	にんじん たまねぎ トマト ピーマン フロッコリー きゃべつ	米 あぶら マーガリン ノンエッグマヨネーズ こめこ さとう	652	24.4
22 金	ちゅうかめん	MILK	タンタンめんじる あげぎょうざ(2こ) こんにゃくサラダ	牛乳 ぶたにく みそ とりにく じゃこ わかめ	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ コンブヨウ こんにゃく コーン きゃべつ	米 ちゅうかめん あぶら ごま ごむぎこ ちゅうかドレッシング	641	26.0
25 月	なめし	MILK	かきたまじる メンチカツ かわりきんぴら	牛乳 たまご とうふ なると とりにく ぶたにく さつまあげ	にんじん だいこん みつば おろし れんこん こんにゃく ピーマン	米 あぶら さとう ごまあぶら ごま	640	25.4
26 火	ごはん	MILK	なす入りマーボーとうふ いかとはるさめのサラダ わなしゼリー	牛乳 とうふ ぶたにく みそ いか	にんじん たまねぎ なす ながねぎ コンブヨウ きゅうり なし	米 あぶら さとう かたくりこ はるさめ ごまあぶら ごま	634	24.9
27 水	ココアあげパン	MILK	カレーコンソメスープ ポイルウィンナー(2本) きゃべつサラダ	牛乳 ぶたにく だいす ウィンナー	にんじん たまねぎ パセリ セロリー ニンニク きゃべつ レタス コーン	こめこいりパン ミルクココア あぶら じゃがいも オリーブあぶら さとう	634	26.3
28 木	しめじごはん	MILK	さんまのたつたあげ おひたし おつきみクリームだいふく	牛乳 とりにく あぶらあげ さんま いんげんまめ とうにゅう	にんじん しめじ いんげん ごまつな もやし コーン	米 あぶら さとう かたくりこ こめこ さつまいも	664	25.2
29 金	ごはん さけパッパ	MILK	だいこんのみそしる とりにくのごまてりやき ポテトサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ とりにく ハム さけ	にんじん だいこん ながねぎ ほうれんそう コンブヨウ きゅうり	米 あぶら さとう かたくりこ じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	609	27.9

*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

