

令和6年度

9月

給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター
小鹿野中学校

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	I材 - kcal	たんばくしつ g
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜					
3 火	チキンライス		カレーポテトコロッケ ブロッコリーツナサラダ 巨峰ゼリー	牛乳 鶏肉 ツナ	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト コーン キャベツ ブロッコリー ぶどう	米 オリーブ油 油 じゃが芋 パン粉 ノンエッグマヨネーズ さとう	663	21.2	
4 水	食パン チョコマーシャル		春雨スープ チキンゲット(3こ) じゃが芋のソテー	牛乳 鶏肉 大豆 脱脂粉乳 ベーコン	にんじん キャベツ チンゲンサイ ショウガ コーン パセリ	パン さとう 春雨 ごま油 パン粉 小麦粉 じゃが芋 油	613	24.8	
5 木	ごはん ふりかけ(おかか)		豆腐と油揚げのみそ汁 ハンバーグ・和風ソース れんこんサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ わかめ 鶏肉 豚肉 ささみ ひじき	にんじん 玉ねぎ ショウガ れんこん 小松菜	米 さとう 油 ごまドレッシング	649	25.7	
6 金	ごはん		夏野菜のハヤシシチュー コールスローサラダ チーズ	牛乳 鶏肉 豚肉 チーズ	にんじん かぼちゃ 玉ねぎ なす セロリー にんにく トマト キャベツ きゅうり コーン	米 小麦粉 油 ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング	636	23.4	
9 月	わかめごはん		玉ねぎのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ	牛乳 厚揚げ みそ 鶏肉 ハム わかめ	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 長ねぎ ニンニク キャベツ	米 片栗粉 油 春雨 ごま油 ごま さとう	604	25.8	
10 火	こぎつねずし		鯖の塩こうじ焼き 磯か和え 冷凍みかん	牛乳 鶏肉 油揚げ 鯖 のり	にんじん いんげん ショウガ ほうれん草 もやし 白菜 みかん	米 さとう 油	625	25.9	
11 水	スクールメロンパン		鶏肉と枝豆の豆乳シチュー ミートボール(3こ) フレンチサラダ	牛乳 鶏肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ 枝豆 レタス キャベツ コーン パプリカ	パン じゃが芋 オリーブ油 油 米粉 さとう パン粉	628	26.1	
12 木	ごはん		わかめスープ 豚キムチ 春巻き	牛乳 かまぼこ わかめ 豚肉 みそ	にんじん コーン 長ねぎ 白菜キムチ 玉ねぎ ニラ	米 ごま油 片栗粉 さとう ごま 油 小麦粉 米粉 春雨	639	24.0	
13 金	地粉うどん		きつねうどん汁 たこメンチカツ おかか和え お月見大福	牛乳 油揚げ 鶏肉 なると たこ たらすり身 カツオブシ 豆乳	にんじん 玉ねぎ 長ねぎ ネギ しょうが キャベツ 小松菜 コーン	地粉うどん さとう 小麦粉 パン粉 油 ごま さつまいももち	623	28.4	
17 火	振替休業日のため給食なし								
18 水	フラワーロール		スパゲッティナポリタン アンサンブルエッグ つぼみサラダ	牛乳 ハム たまご チーズ ベーコン ツナ	にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト ニンニク ブロッコリー カリフラワー コーン	パン スパゲッティ オリーブ油 じゃが芋 さとう イタリアンドレッシング	617	24.2	
19 木	麦ごはん		ポークカレー かみかみ和え 豆乳プリン	牛乳 豚肉 いか 豆乳	にんじん 玉ねぎ ニンニク 大根 きゅうり	米 大麦 じゃが芋 小麦粉 油 さとう ごま油 ごま	693	22.7	
20 金	ごはん		かき玉汁 ほきの甘酢あんかけ そぼろきんぴら	牛乳 たまご 豆腐 ほき 豚肉 さつま揚げ	にんじん 玉ねぎ みつば れんこん こんにゃく いんげん	米 でんぷん さとう ごま油 油	598	24.7	
24 火	まいたけごはん		鮭フライ パックソース ごまあえ わなしゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 みそ	にんじん まいたけ ごぼう 小松菜 白菜 なし	米 油 さとう 小麦粉 パン粉 ごま	621	26.5	
25 水	ココア揚げパン		わんだんスープ 白ごまつくね(2こ) ほうれん草ソテー	牛乳 鶏肉 鶏レバー	にんじん もやし チンゲンサイ 長ねぎ ショウガ 玉ねぎ ほうれん草 コーン	パン 油 ミルクココア わんだん ごま油 パン粉 さとう	602	25.6	
26 木	ごはん ふりかけ(のり)		なめこのみそ汁 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 ハム のり	にんじん なめこ 長ねぎ 小松菜 ショウガ きゅうり	米 油 さとう 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	611	28.5	
27 金	新人戦予選のため給食なし								
30 月	ごはん		なす入りマーボー豆腐 コーン焼売(2こ) じゃこ和え	牛乳 豆腐 豚肉 みそ 鶏肉 じゃこ	にんじん 玉ねぎ なす ニンニク コーン キャベツ ほうれん草	米 さとう 油 ごま油 片栗粉 小麦粉	614	26.2	
							749	31.4	

*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。



今年の「十五夜」は9月17日(火)です。中学校は振替休業日のため、少し早いですが
13日(金)に十五夜デザート「お月見大福」を出します。

