

令和7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			ち にく ほね は 血や肉、骨や歯に	からだの調子を ととのえる食品	ねつ ちから 熱や力のもとに	1杯分 -	たんば くしつ
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	となる食品	なる食品	kcal	g
2	火	麦ごはん		夏野菜のハヤシシチュー コールスローサラダ オレンジゼリー	牛乳 鶏肉 ハム	にんじん 玉ねぎ なす かぼちゃ トマト ココ キャベツ きゅうり コーン オレンジ	米 大麦 油 小麦粉 さとう ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング	628	24.4
3	水	子どもパン		わんだんスープ ハムカツ・スライスチーズ ミックスポテト	牛乳 鶏肉 ハム チーズ	にんじん もやし チンゲン菜 長ねぎ ショウガ コーン えだまめ	パン わんだん ごま油 小麦粉 パン粉 さとう じゃが芋 マーガリン	626	24.3
4	木	わかめごはん		豆腐と油揚げのみそ汁 鶏肉のおろしソースがけ ツナあえ	牛乳 豆腐 油揚げ みそ 鶏肉 ツナ	にんじん えのき 長ねぎ ショウガ 大根 ほうれん草 もやし	米 片栗粉 さとう 油 ごま	590	26.7
5	金	焼き肉ピラフ		アンサンブルエッグ ささみと春雨のサラダ 白玉入りフルーツポンチ	牛乳 豚肉 たまご チーズ ベーコン ささみ	にんじん 玉ねぎ ピーマン コンクヨウカ キャベツ レモン みかん ぶどう	米 油 さとう 春雨 ごま油 ごま じゃが芋 白玉団子	618	21.1
8	月	ごはん ふりかけ（おかか）		じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ハンバーグ 照り焼きソース いり卵和え	牛乳 油揚げ わかめ みそ 鶏肉 豚肉 たまご カツオブシ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ	米 じゃが芋 油 さとう 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	639	24.2
9	火	ごはん		もやしの中華スープ 豚キムチ 鉄鍋餃子	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉 みそ	にんじん もやし コーン 長ねぎ ヨウカ 白菜キムチ 玉ねぎ ニラ キャベツ	米 ごま油 油 さとう 片栗粉 ごま 小麦粉 パン粉	604	25.8
10	水	ナン		大豆ミート入りキーマカレー ロングウィナー コンビネーションサラダ	牛乳 豚肉 大豆 ウィナー チーズ	にんじん 玉ねぎ えだまめ コンクヨウカ トマト レタス キャベツ コーン	ナン じゃが芋 油 小麦粉 さとう	609	24.5
11	木	五目ご飯		まぐろカツ おかかサラダ なしゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ びんながまぐろ ほたて ハム カツオブシ	にんじん ごぼう コンニャク キャベツ きゅうり もやし なし	米 油 さとう 小麦粉 パン粉 和風ドレッシング	600	23.1
12	金	地粉うどん		鶏なんばん汁 天ぷら（かぼちゃ かまぼこ） ごまあえ 小魚	牛乳 鶏肉 油揚げ なると かまぼこ みそ 青のり 小魚	にんじん 長ねぎ 杉ツバ かぼちゃ 白菜 小松菜	うどん 天ぷら粉 油 ごま さとう	619	25.3
16	火	鮭わかめごはん		肉豆腐 たまご焼き からしあえ	牛乳 豚肉 焼き豆腐 たまご 鮭 わかめ	にんじん 玉ねぎ 白滝 長ねぎ ヨウカ もやし 小松菜	米 さとう 油	601	28.8
17	水	コッペパンスライス		ペンネトマトソース和え ブロッコリーツナサラダ カスタードクリーム	牛乳 鶏肉 ベーコン ツナ たまご スkimミルク	にんじん 玉ねぎ パセリ トマト ココ ブロッコリー キャベツ	パン ペンネ オリーブ油 さとう ノンエッグマヨネーズ コーンスターチ	609	25.6
18	木	ごはん		さつま汁 鯖のみそ煮 磯の香あえ	牛乳 鶏肉 油揚げ みそ 鯖 のり じゃこ	にんじん ごぼう 長ねぎ ほうれん草 もやし 白菜	米 さつま芋 油 さとう	617	27.6
19	金	カレーピラフ		野菜クロック いかのマリネサラダ レモンヨーグルト	牛乳 鶏肉 いか ヨーグルト	にんじん 玉ねぎ いんげん コーン かぼちゃ 枝豆 レタス キャベツ パプリカ レモン	米 油 マーガリン じゃが芋 小麦粉 パン粉 オリーブ油 さとう	627	22.6
22	月	麦ごはん		豆腐のチリソース煮 ボーク焼売（2こ） わかめサラダ	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 わかめ	にんじん 玉ねぎ ピーマン コンクヨウカ トマト キャベツ 大根 コーン	米 大麦 油 さとう 片栗粉 ごま油 小麦粉 中華ドレッシング	621	27.2
24	水	ツイストパン		豆乳コーンチャウダー クリスピーチキン サウザンサラダ	牛乳 ベーコン 鶏肉 豆乳	にんじん 玉ねぎ コーン パセリ きゃべつ きゅうり	パン じゃが芋 油 オリーブ油 片栗粉 小麦粉 パン粉 コーンフレーク サウザンドレッシング	657	24.5
25	木	ごはん		かき玉汁 あじの甘酢あんかけ ひじききんぴら	牛乳 豆腐 たまご あじ 豚肉 ひじき さつま揚げ	にんじん ほうれん草 玉ねぎ れんこん こんにゃく	米 でんぶん さとう 油 ごま油	606	25.6
26	金	新人戦のため、給食なし							
29	月	ごはん		大根のみそ汁 豚肉とキャベツのみそ炒め マカロニサラダ	牛乳 油揚げ みそ 豚肉 ハム	にんじん 大根 小松菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 油 さとう 片栗粉 マカロニ ノンエッグマヨネーズ	604	25.0
30	火	しめじごはん		豆腐ハンバーグ オニオンソース ごぼうサラダ さつま芋と栗の米粉タルト	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 大豆 ツナ 豆乳	にんじん しめじ えだまめ 玉ねぎ ショウガ ごぼう キャベツ	米 さとう 油 でんぶん ごまドレッシング さつま芋 栗 米粉	658	26.0
								778	30.7

*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。

