

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
小鹿野小学校

日	曜	献立名			ちく にく ちく ほうね ちく ばに 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	たんぱく たんぱく
		主食・パンにつけるもの	牛乳	主菜・副菜	なる食品	ととのえる食品	なる食品	kcal g
2	火	むぎごはん		なつやさいのハヤシシチュー コールスローサラダ オレンジゼリー	牛乳 とりにく ハム	にんじん たまねぎ 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	＊ おおむぎ あぶら こむぎこ さとう ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング	628 24.4 771 29.4
3	水	こどもパン		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 とりにく ハム チーズ	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ ショウガ コーン えだまめ	パン わんだん ごまあぶら こむぎこ パンこ さとう じゃがいも マーガリン	626 24.3 779 29.4
4	木	わかめごはん		とうふとあぶらあげのみそしる とりにくのおろしソースがけ ツナあえ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく ツナ	にんじん えのき ながねぎ ショウガ だいこん ほうれんそう もやし	米 かたくりこ さとう あぶら ごま	590 26.7 753 33.8
5	金	やきにくピラフ		アンサンブルエッグ ささみとはるさめのサラダ しらたまいきりフルーツポンチ	牛乳 ぶたにく たまご チーズ ベーコン ささみ	にんじん たまねぎ ビーマン ココロがが キャベツ レモン みかん ぶどう	米 あぶら さとう はるさめ ごまあぶら ごま じゃがいも しらたまだんご	618 21.1 756 25.4
8	月	ごはん ふりかけ（おかか）		じゃがいもとたまねぎのみそ汁 ハンバーグ てりやきソース いりたまごあえ	牛乳 あぶらあげ わかめ みそ とりにく ぶたにく たまご カツオブシ	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ	米 じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ノンエッグマヨネーズ	639 24.2 794 29.1
9	火	ごはん		もやしのちゅうかスープ ぶたキムチ てつなべぎょうざ	牛乳 とりにく わかめ ぶたにく みそ	にんじん もやし コーン ながねぎ しょうが はくさいキムチ たまねぎ ニラ キャベツ	米 ごまあぶら あぶら さとう かたくりこ ごま こむぎこ パンこ	604 25.8 753 31.5
10	水	ナン		だいずミートいりキーマカレー ロングウィナー コンビネーションサラダ	牛乳 ぶたにく だいず ウィナー チーズ	にんじん たまねぎ えだまめ ココロがが トマト レタス キャベツ コーン	ナン じゃがいも あぶら こむぎこ さとう	609 24.5 774 30.4
11	木	ごもくごはん		まぐろカツ おかかサラダ なしゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ 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 あぶら さとう こむぎこ パンこ わふうドレッシング	600 23.1 757 28.8
12	金	じごなうどん		とりなんばんじる てんぷら（かぼちゃ かまぼこ） ごまあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ なると かまぼこ みそ あおのり	にんじん ながねぎ しょうが かぼちゃ はくさい こまつな	うどん てんぷらこ あぶら ごま さとう	619 25.3 738 31.8
16	火	さけわかめごはん		にくどうふ たまごやき からしあえ	牛乳 ぶたにく やきどうふ たまご さけ わかめ	にんじん たまねぎ しらたき ながねぎ しょうが もやし こまつな	米 さとう あぶら	601 28.8 742 35.1
17	水	コッパンスライス		ペンネトマトソースあえ ブロッコリーツナサラダ カスタードクリーム	牛乳 とりにく ベーコン ツナ たまご スkimミルク	にんじん たまねぎ パセリ トマト ココ ブロッコリー キャベツ	パン ペンネ オリーブあぶら さとう ノンエッグマヨネーズ コーンスターチ	609 25.6 783 31.7
18	木	ごはん		さつまじる さばのみそに いそのかあえ	牛乳 とりにく あぶらあげ みそ さば のり じゃこ	にんじん ごぼう ながねぎ ほうれんそう もやし はくさい	米 さつまいも あぶら さとう	617 27.6 783 34.4
19	金	カレーピラフ		やさしいコロケ いかのマリネサラダ レモンヨーグルト	牛乳 とりにく いか ヨーグルト	にんじん たまねぎ いんげん コーン かぼちゃ えだまめ レタス キャベツ パプリカ レモン	米 あぶら マーガリン じゃがいも こむぎこ パンこ オリーブあぶら さとう	627 22.6 775 26.7
22	月	むぎごはん		とうふのチリソースに ポークしゅうまい（2こ） わかめサラダ	牛乳 とうふ とりにく ぶたにく わかめ	にんじん たまねぎ ビーマン ココロがが トマト キャベツ だいこん コーン	米 おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こむぎこ ちゅうかドレッシング	621 27.2 754 31.7
24	水	ツイストパン		とうにゅうコーンチャウダー クリスマスチキン サウザンサラダ	牛乳 ベーコン とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン パセリ きゃべつ きゅうり	パン じゃがいも あぶら オリーブあぶら かたくりこ こむぎこ パンこ コーンフレーク サウザンドドレッシング	657 24.5 835 30.4
25	木	ごはん		かきたまじる あじのあますあんかけ ひじきぎんびら	牛乳 とうふ たまご あじ ぶたにく ひじき さつまあげ	にんじん ほうれんそう たまねぎ れんこん こんにゃく	米 でんぶん さとう あぶら ごまあぶら	606 25.6 744 31.1
26	金	ちゅうかめん		みそラーメンじる ポテトのチーズやき オレンジ	牛乳 ぶたにく みそ チーズ ウィナー	にんじん たまねぎ もやし キャベツ ながねぎ ココロがが コーン パセリ	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	609 25.4 ――
29	月	ごはん		だいこんのみそしる ぶたにくとキャベツのみそいため マカロニサラダ	牛乳 あぶらあげ みそ ぶたにく ハム	にんじん だいこん こまつな たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	米 あぶら さとう かたくりこ マカロニ ノンエッグマヨネーズ	604 25.0 744 30.2
30	火	しめじごはん		とうふハンバーグ オニオンソース ごぼうサラダ さつまいもとくりのこめこタルト	牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ だいず ツナ とうにゅう	にんじん しめじ えだまめ たまねぎ ショウガ ごぼう キャベツ	米 さとう あぶら でんぶん ごまドレッシング さつまいも くり こめこ	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。

