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
両神小学校

日	曜	主食・パンにつけるもの	牛乳	献立名 主菜・副菜	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	エネルギー kcal	たんぱくしつ g
3	火	チキンライス	MILK	カレーポテトコロッケ ブロッコリーツナサラダ きょほうゼリー	牛乳 とりにく ツナ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト コーン キャベツ ブロッコリー ぶどう	米 オリーブあぶら あぶら じゃがいも パンこ ノンエッグマヨネーズ さとう	663 809	21.2 25.4
4	水	しょくパン チョコマーシャル	MILK	はるさめスープ チキンナゲット（２こ） じゃがいものソテー	牛乳 とりにく だいず だっしふんにゅう 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 はるさめ ごまあぶら パンこ こむぎこ じゃがいも あぶら	613 792	24.8 31.3
5	木	ごはん ふりかけ（おかか）	MILK	とうふとあぶらあげのみそしる ハンバーグ・わふうソース れんこんサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ わかめ とりにく ぶたにく ささみ ひじき	にんじん たまねぎ ショウガ れんこん こまつな	米 さとう あぶら ごまドレッシング	649 799	25.7 30.9
6	金	ごはん	コーヒー MILK	なつやさいのハヤシシチュー コールスローサラダ チーズ	牛乳 とりにく ぶたにく チーズ	にんじん かぼちゃ たまねぎ 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 こむぎこ あぶら ノンエッグマヨネーズ コーンドレッシング	636 775	23.4 28.0
9	月	わかめごはん	MILK	たまねぎのみそしる とりにくのからあげ はるさめサラダ	牛乳 あつあげ みそ とりにく ハム わかめ	にんじん たまねぎ ほうれんそう ながねぎ ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ キャベツ	米 かたくりこ あぶら はるさめ ごまあぶら ごま さとう	604 726	25.8 30.3
10	火	こぎつねずし	MILK	さばのしおこうじやき いそかあえ れいとうみかん	牛乳 とりにく あぶらあげ さば のり	にんじん いんげん ショウガ ほうれんそう もやし はくさい みかん	米 さとう あぶら	625 748	25.9 30.5
11	水	スクールメロンパン	MILK	とりにくとえだまめのとうにゅうシチュー ミートボール（２こ） フレンチサラダ	牛乳 とりにく とうにゅう	にんじん たまねぎ えだまめ レタス キャベツ コーン パプリカ	パン じゃがいも オリーブあぶら あぶら こめこ さとう パンこ	628 769	26.1 32.2
12	木	ごはん	MILK	わかめスープ ぶたキムチ はるまき	牛乳 かまぼこ わかめ ぶたにく みそ	にんじん コーン ながねぎ はくさいキムチ たまねぎ ニラ	米 ごまあぶら かたくりこ さとう ごま あぶら こむぎこ こめこ はるさめ	639 814	24.0 29.3
13	金	じごなうどん	MILK	きつねうどんじる たこメンチカツ おかかあえ	牛乳 あぶらあげ とりにく なると たこ たらすりみ カツオブシ とうにゅう	にんじん たまねぎ ながねぎ ﾎｼｼｲﾀｹ キャベツ こまつな コーン	じごなうどん さとう こむぎこ パンこ あぶら ごま さつまいも もち	623 816	28.4 33.9
17	火	さけわかめごはん	MILK	とんじる かまぼこのこめこてんぷら（4年から2まい） からしあえ おつきみだいふく	牛乳 ぶたにく あぶらあげ みそ かまぼこ あおのり とうにゅう さけわかめ	にんじん だいこん ごぼう ながねぎ もやし こまつな	米 あぶら ごまあぶら こめこ さつまいも もち	670 ーーー	24.2 ーーー
18	水	フラワーロール	MILK	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 たまねぎ 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 オリーブあぶら じゃがいも さとう イタリアンドレッシング	617 788	24.2 29.9
19	木	むぎごはん	MILK	ポークカレー かみかみあえ とうにゅうプリン	牛乳 ぶたにく いか とうにゅう	にんじん たまねぎ ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ だいこん きゅうり	米 おおむぎ じゃが芋 こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	693 838	22.7 27.1
20	金	ごはん	MILK	かきたまじる ほきのあまずあんかけ そぼろきんぴら	牛乳 たまご とうふ ほき ぶたにく さつまあげ	にんじん たまねぎ みつば れんこん こんにゃく いんげん	米 でんぷん さとう ごまあぶら あぶら	598 729	24.7 29.7
24	火	まいたけごはん	MILK	さけフライ パックソース ごまあえ わなしゼリー	牛乳 とりにく あぶらあげ さけ みそ	にんじん まいたけ ごぼう こまつな はくさい なし	米 あぶら さとう こむぎこ パンこ ごま	621 738	26.5 31.3
25	水	ココアあげパン	MILK	わんたんスープ しろごまつくね（２こ） ほうれんそうのソテー	牛乳 とりにく とりレバー	にんじん もやし チンゲンサイ ながねぎ ショウガ 玉ねぎ ほうれんそう コーン	パン あぶら ミルクココア わんたん ごまあぶら パンこ さとう	602 774	25.6 31.4
26	木	ごはん ふりかけ（のり）	MILK	なめこのみそしる とりにくのてりやき ポテトサラダ	牛乳 とうふ あぶらあげ みそ とりにく ハム のり	にんじん なめこ ながねぎ こまつな ショウガ きゅうり	米 あぶら さとう かたくりこ じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	611 731	28.5 33.1
27	金	ちゅうかめん	MILK	しょうゆラーメンじる アメリカンドック パックケチャップ ツナわかめあえ	牛乳 ぶたにく なると ウィンナー ツナ わかめ	にんじん キャベツ もやし ながねぎ メンマ ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ きゅうり コーン	ちゅうかめん あぶら ごまあぶら ケーキミックス さとう ちゅうかドレッシング	674 ーーー	27.6 ーーー
30	月	ごはん	MILK	なす入りマーボーどうふ コーンしゅーまい（２こ） じゃこ和え	牛乳 とうふ ぶたにく みそ とりにく じゃこ	にんじん たまねぎ なす ﾆﾝﾆｸｼｮｳｶﾞ コーン キャベツ ほうれんそう	米 さとう あぶら ごまあぶら かたくりこ こむぎこ	614 749	26.2 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。