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
三田川小学校

日	曜	献立名 主食･パンにつけるもの	牛乳	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 ―――	24.2 ―――
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 ―――	27.6 ―――
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。