

令和5年度 9月学校給食献立予定表

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
4月	こまつなキーマカレー		白みそドレッシングサラダ 冷凍みかん	学乳, 豚ひき肉, 大豆, 白みそ	米, 油, 小麦粉, 豆乳, クリームバター, じゃがいも, 砂糖	にんにく, しょうが, たまねぎ, にんじん, トマト缶詰, こまつな, キャベツ, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン, 冷凍みかん	646 kcal 21.5 g 21.9 g 1.8 g
5火	ごはん		さわらの西京やき ごまあえ とん汁	学乳, さわら, 白みそ, 豚肉, 木綿豆腐, 赤みそ	米, 砂糖, 油, 白すりごま, 練りごま, じゃがいも, ごま油	しょうが, もやし, こまつな, はくさい, にんじん, ごぼう, だいこん, 長ねぎ	595 kcal 28.3 g 19.3 g 2.0 g
6水	きなこあげパン		やさいのスープ煮 ハニーフルーツヨーグルト	学乳, きな粉, ウィンナー, ひよこまめ(乾), うずら卵水煮, ヨーグルト	コッペパン, 揚げ油, 砂糖, じゃがいも, はちみつ	にんじん, たまねぎ, キャベツ, こまつな, もも缶, パイン缶, みかん缶	614 kcal 23.2 g 26.3 g 1.3 g
7木	プルコギ丼		チョレギサラダ 梨	学乳, 豚肉, カットわかめ, 刻みのり	米, 砂糖, 油, ごま油, でんぷん, 白すりごま	たまねぎ, もやし, にんじん, にら, しょうが, にんにく, だいこん, きゅうり, キャベツ, 梨	599 kcal 23.3 g 19.0 g 2.0 g
8金	なす入り スパゲッティミートソース		小えびのサラダ パイン入りサイダーゼリー	学乳, 大豆, 豚ひき肉, 粉チーズ, 冷凍むきえび, 粉寒天	スパゲッティ, オリーブ油, 油, 小麦粉, 白すりごま, 砂糖	にんじん, たまねぎ, マッシュルーム, しょうが, にんにく, トマト缶詰, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, パイン缶	581 kcal 23.9 g 19.0 g 2.0 g
11月	ごはん		やきさばのみそだれ のりのりサラダ かきたま汁	学乳, さば, 赤みそ, 刻みのり, 木綿豆腐, たまご	米, 砂糖, サラダ油, でんぷん	きゅうり, キャベツ, もやし, 冷凍ホールコーン, たまねぎ, こまつな	596 kcal 27.9 g 21.3 g 2.2 g
12火	パエリア		フライドポテトサラダ かぶとたまごのスープ	学乳, 鶏肉, 冷凍むきえび, たまご, カットわかめ, ウィンナー	米, 油, じゃがいも, 揚げ油, 砂糖, でんぷん	たまねぎ, にんじん, マッシュルーム, にんにく, ピーマン, キャベツ, きゅうり, もやし, 冷凍ホールコーン, かぶ	569 kcal 24.0 g 20.5 g 2.4 g
13水	ミルクパン		なすとポテトのミートグラタン たまご入りコーンスープ	学乳, 豚ひき肉, レンズまめ, ピザチーズ, 鶏肉, たまご	ミルクパン, じゃがいも, 油, 砂糖, でんぷん	なす, にんにく, たまねぎ, にんじん, 冷凍ホールコーン, クリームコーン, こまつな	601 kcal 27.3 g 23.9 g 2.8 g
14木	ごはん		のりのつくだに カレー肉じゃが おとうふサラダ	学乳, ほしのり, 豚肉, 木綿豆腐, カットわかめ	米, 砂糖, 油, じゃがいも, 緑豆はるさめ, ごま油	にんじん, たまねぎ, 干し椎茸, こまつな, キャベツ, きゅうり	576 kcal 21.1 g 14.9 g 2.0 g
15金	まあぼうやきそば		ツナサラダ 梨	学乳, 豚ひき肉, 大豆, 赤みそ, 押し豆腐, ツナオイル漬け	蒸し中華めん, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 白いりごま	にんにく, しょうが, にんじん, 干し椎茸, たまねぎ, こまつな, 長ねぎ, キャベツ, 冷凍ホールコーン, きゅうり, 梨	620 kcal 28.7 g 23.3 g 2.1 g
19火	まいたけごはん		ししゃものいそべあげ おひたし めかたま汁	学乳, 鶏肉, ししゃも, あおのり, 乾燥めかぶ, たまご	米, 油, 小麦粉, でんぷん	にんじん, まいたけ, もやし, こまつな, はくさい, たまねぎ	562 kcal 23.5 g 18.7 g 2.5 g
20水	セルフフィッシュサンド		ようふうたまごスープ ソフールヨーグルト	学乳, ホキ, ベーコン, たまご, 学乳ヨーグルト	丸パン, 小麦粉, パン粉, 油, じゃがいも, でんぷん	キャベツ, にんじん, たまねぎ, パセリ	600 kcal 31.9 g 20.8 g 2.6 g
21木	ピリカラあだち菜どん		五目わかめスープ パイナップル	学乳, 豚肉, 鶏肉, カットわかめ, 木綿豆腐	米, 油, 砂糖, でんぷん, ごま油, 白いりごま	しょうが, にんにく, たまねぎ, ぶなしめじ, にんじん, こまつな, パイナップル	584 kcal 24.0 g 17.2 g 2.0 g
22金	ごはん		ちくぜんに たまごとやさいのいそあえ	学乳, 鶏肉, 大豆, 生揚げ, たまご, 刻みのり	米, じゃがいも, こんにゃく, 油, 砂糖	にんじん, ごぼう, 干し椎茸, こまつな, もやし, キャベツ	567 kcal 23.0 g 16.2 g 1.8 g
25月	ごはん		さばのゆずみそだれ ごまあえ けんちん汁	学乳, さば, 白みそ, 鶏肉, 木綿豆腐	米, 油, 砂糖, 白すりごま, 練りごま, じゃがいも, こんにゃく	ゆず, もやし, こまつな, はくさい, にんじん, だいこん, 長ねぎ, ごぼう	599 kcal 27.3 g 20.7 g 2.1 g
26火	さんまのかばやき丼		和風サラダ さわにわん	学乳, さんま蒲焼き用, 油揚げ	米, でんぷん, 小麦粉, 油, 砂糖	しょうが, キャベツ, にんじん, きゅうり, もやし, だいこん, 長ねぎ, こまつな	647 kcal 23.9 g 26.0 g 2.2 g
27水	ガーリックトースト		秋のクリームシチュー ツナサラダ	学乳, 鶏肉, ひよこまめ(乾), 調理用牛乳, 豆乳, ツナオイル漬け	食パン, バター, さつまいも, 油, 小麦粉, 豆乳, クリームバター, 砂糖	にんにく, パセリ, たまねぎ, にんじん, ブロッコリー, ぶなしめじ, キャベツ, きゅうり, 冷凍ホールコーン, もやし	602 kcal 23.7 g 25.9 g 2.3 g
28木	かむかむくきわかめごはん		ししゃものスパイシーあげ コーンサラダ おみそ汁	学乳, くきわかめ, ししゃも, 油揚げ, カットわかめ, 木綿豆腐, 赤みそ, 白みそ	米, 白いりごま, 小麦粉, 油, 砂糖	冷凍ホールコーン, にんじん, キャベツ, きゅうり, もやし, たまねぎ	591 kcal 22.2 g 22.7 g 2.2 g
29金	きつねうどん 		ツナわかめサラダ おつきみだんご	学乳, 豚肉, 油揚げ, ツナオイル漬け, カットわかめ, 絹ごし豆腐	無塩冷凍うどん, 油, 砂糖, 白玉粉, 上新粉, でんぷん	にんじん, たまねぎ, こまつな, キャベツ, もやし, きゅうり, 冷凍ホールコーン	579 kcal 24.5 g 22.5 g 2.0 g

※ 仕入れの都合により、材料や献立内容を変更することがあります。
 ※ 毎日の食材の産地公表や給食写真はホームページに載せています。
 ※ 今月の給食費引き落としは9月11日(月)です。よろしくお願いいたします。