



9月献立表



R6年度 小林市小林学校給食センター

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・無機質 血や肉になる(赤)	ビタミン 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
2 (月)	コッペパン			コッペパン	881 33.0
	野菜のミートソース煮	牛肉 豚肉 大豆	たまねぎ にんじん コーン グリーンピース ブロッコリー かぼちゃ	じゃがいも	
	マカロニサラダ	ハム(卵なし)	にんじん きゅうり キャベツ	マカロニ マヨネーズ	
3 (火)	白ご飯			米	836 44.5
	かきたま汁	鶏肉 とうふ 卵	にんじん たまねぎ えのきたけ 深ねぎ		
	鶏の唐揚げ 添え野菜	鶏肉	キャベツ にんじん コーン	砂糖	
4 (水)	白ご飯			米	763 25.9
	鶏肉と厚揚げの中華煮	鶏肉 厚揚げ	にんじん 青豆 こんにゃく	砂糖 ごま油 じゃがいも	
	大根のごま和え	ツナ	だいこん にんじん きゅうり	ごまドレッシング ごま	
5 (木)	チキンライス	鶏肉	たまねぎ にんじん 青豆	米 麦 バター	740 21.9
	オニオンスープ	ウインナー	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	春雨	
	野菜のマヨネーズ和え	ちくわ	きゅうり ブロッコリー にんじん	マヨネーズ ごま	
6 (金)	麦ご飯			米 麦	717 30.9
	豚汁	豚肉 とうふ	にんじん だいこん ごぼう こんにゃく 深ねぎ	さといも	
	れんこん金平	鶏肉 ちくわ	にんじん こんにゃく れんこん 青豆	ごま油 砂糖 ごま	
9 (月)	米粉パン			米粉パン	783 38.0
	野菜のコーンスープ	鶏肉 牛乳	にんじん たまねぎ 白菜 ブロッコリー コーン	バター	
	チリコンカン	豚肉 大豆 レッドキドニー	にんじん たまねぎ 青豆	じゃがいも 砂糖	
10 (火)	麦ご飯			米 麦	807 33.9
	きのこのみそ汁	とうふ わかめ	にんじん たまねぎ えのきたけ ぶなしめじ		
	和風ハンバーグ 添え野菜	ハンバーグ	だいこん キャベツ きゅうり カリフラワー にんじん	砂糖 マヨネーズ	
11 (水)	麦ご飯			米 麦	858 22.9
	カレーライス	豚肉 チーズ	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青豆	じゃがいも	
	フルーツ白玉		パインアップル みかん	イチゴゼリー 砂糖 ぶどうゼリー 白玉	
12 (木)	麦ご飯			米 麦	767 27.4
	かねんしゅい	厚揚げ	にんじん だいこん ぶなしめじ 深ねぎ	いもち さといも	
	いわしの梅煮 荳わかめの酢の物	いわし梅煮 ささみ 荳わかめ	にんじん きゅうり キャベツ	砂糖 ごま	
13 (金)	大根菜ごはん		大根菜	米 麦	702 32.4
	じゃがいものそぼろ煮	豚肉 厚揚げ	にんじん たけのこ こんにゃく 青豆	じゃがいも 三温糖	
	花野菜の和え物	ツナ	ブロッコリー カリフラワー コーン たまねぎ	砂糖 ごま油	

日	献立名	1群・2群	3群・4群	5群・6群	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
		たんぱく質・ミネラル 血や肉になる(赤)	野菜類 体の調子を整える(緑)	炭水化物・脂質 熱や力の元になる(黄)	
17 (火)	麦ご飯			米 麦	782 33.5
	鶏ごぼう汁	鶏肉 とうふ	ごぼう にんじん えのきたけ 深ねぎ	さといも	
	鉄火みそ	豚肉	にんじん たまねぎ いら	ごま油	
	十五夜デザート		青豆 たけのこ	砂糖 十五夜ゼリー(みかん)	
18 (水)	麦ご飯			米 麦	800 33.9
	中華丼	豚肉 ちくわ	たけのこ にんじん たまねぎ はくさい ヤングコーン	砂糖	
	ツナマヨ和え	ツナ かつお節 チーズ	きゅうり にんじん キャベツ	マヨネーズ	
19 (木)	白ご飯			米	761 34.6
	野菜スープ	ウインナー	にんじん たまねぎ 小松菜	じゃがいも	
	鶏肉のピザ焼き 豆のイタリアンサラダ	鶏肉 チーズ ひよこ豆	たまねぎ にんじん ブロッコリー キャベツ コーン	イタリアンドレッシング	
20 (金)	麦ご飯			米 麦	706 28.9
	田舎汁	鶏肉 厚揚げ	だいこん にんじん こんにゃく 深ねぎ	さといも	
	ひじき炒め	スライス天ぷら ひじき 大豆	にんじん こんにゃく れんこん 青豆	砂糖 ごま油	
24 (火)	高菜ご飯			米 麦	715 24.0
	つくね汁	つくね とうふ	はくさい たまねぎ ぶなしめじ にんじん	ごま油 三温糖	
	ごぼうのごま風味和え	ハム	ごぼう にんじん きゅうり キャベツ	マヨネーズ ごま ごまドレッシング	
25 (水)	ゆかりごはん			米 麦	762 32.2
	五目うどん	鶏肉 かまぼこ	にんじん ぶなしめじ 深ねぎ たまねぎ	うどん 砂糖	
	ささみ和え	ささみ	にんじん きゅうり キャベツ コーン	コールスロドレッシング(卵)	
26 (木)	麦ご飯			米 麦	778 24.5
	わかめスープ	わかめ ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ	ごま ごま油	
	魚のオーロラ和え	たら	にんじん 青豆 コーン	さつまいも 砂糖	
27 (金)	白ご飯			米	808 30.2
	豚肉と里芋の味噌煮	豚肉 厚揚げ 大豆	にんじん だいこん こんにゃく 深ねぎ	さといも 砂糖	
	卵とカリフラワーの和え物	卵	にんじん きゅうり カリフラワー コーン	玉ねぎドレッシング	
30 (月)	コッペパン			コッペパン	844 36.3
	白花豆のポタージュ	鶏肉 白花豆 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ パセリ	じゃがいも バター	
	みそバター炒め	鶏肉	にんじん れんこん キャベツ たまねぎ ぶなしめじ	バター 砂糖	

※ 牛乳は毎日出ます。体をつくるもとになります。残さずしっかりと飲みましょう!