

# 9月献立表



R7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)	
1 (月)	麦ごはん			米 麦	747 26.1
	のっつい汁	豆腐 かまぼこ	大根 人参 しいたけ ねぎ	里芋 でんぶん	
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 あつあげ みそ	玉ねぎ なす キャベツ しめじ 青豆	砂糖 油	
2 (火)	麦ごはん			米 麦	832 32.3
	にらのみそ汁	豆腐 みそ	玉ねぎ 人参 大根 にら		
	鶏肉のあます和え	鶏肉		でんぶん 小麦粉 油 砂糖 ごま ごま油	
	おかか和え	かつお節	キャベツ きゅうり 人参		
3 (水)	コッペパン			コッペパン	736 29.2
	野菜のコーンスープ	鶏肉 牛乳 チーズ	玉ねぎ 人参 コーン パセリ	じゃがいも バター	
	にんじんサラダ	ハム	人参 カリフラワー キャベツ ブロッコリー	にんじんドレッシング	
	ぶどう		ぶどう		
4 (木)	麦ごはん			米 麦	725 28.9
	根菜つくね汁	根菜つくね あつあげ	小松菜 玉ねぎ しめじ 人参		
	さばみそ煮	さばみそ煮			
	しょうが和え		キャベツ きゅうり 人参	砂糖	
5 (金)	わかめごはん	わかめ		米 麦	781 26.0
	すまし汁	豆腐 油あげ	玉ねぎ 人参 えのき 小松菜		
	豚肉のごまソース	豚肉	キャベツ きゅうり 人参	ごまドレッシング	
8 (月)	麦ごはん			米 麦	681 31.1
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 高野豆腐 卵	たまねぎ 人参 キャベツ たけのこ こんにゃく	ごま油 砂糖	
	ツナサラダ	ツナ	きゅうり キャベツ 人参 ブロッコリー コーン	和風ドレッシング	
9 (火)	キムタクごはん	豚肉	キムチ たくあん ねぎ	米 麦 ごま油 ごま	622 23.2
	わかめスープ	東方中 リクエスト献立	ベーコン わかめ 豆腐	玉ねぎ 人参	
	りっちゃんサラダ	ハム 昆布 かつお節	キャベツ きゅうり 人参 コーン	砂糖 油	
10 (水)	バーガーパン			バーガーパン	760 32.3
	野菜スープ	ワインナー	玉ねぎ 人参 チンゲン菜	じゃがいも 油	
	照り焼きチキン	照り焼きチキン			
11 (木)	コーンマヨサラダ	ツナ	キャベツ きゅうり 人参 コーン	マヨネーズ(卵不使用)	724 32.4
	麦ごはん			米 麦	
	鶏ごぼう汁	鶏肉 とうふ	ごぼう こんにゃく 人参 ねぎ	里芋	
12 (金)	鉄火みそ	豚肉 みそ	たけのこ たまねぎ にら 人参 青豆	砂糖 ごま油	788 28.8
	麦ごはん			米 麦	
	豚肉と里芋のみそ煮	豚肉 大豆 みそ あつあげ	大根 人参 こんにゃく 青豆	里芋 砂糖	
	卵とカリフラワーのサラダ	スクランブルエッグ	きゅうり 人参 カリフラワー コーン	たまねぎドレッシング	788 28.8

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)	
16 (火)	チキンライス	鶏肉	玉ねぎ 人参 コーン グリンピース	米 麦 バター 砂糖	643 24.4
	オニオンスープ	鶏肉	玉ねぎ キャベツ 人参 えのき パセリ	油	
	ごママヨネーズ和え	ちくわ	きゅうり ブロッコリー 人参	マヨネーズ(卵不使用) ごま	
17 (水)	食パン			食パン	854 30.9
	マーシャルピinz(チョコ大豆)			マーシャルピinz	
	白花豆のポタージュ	白花豆 鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ	玉ねぎ 人参 パセリ	じゃがいも バター	
18 (木)	フレンチサラダ	ハム	キャベツ きゅうり 人参 コーン	砂糖 油	681 26.3
	大根葉ごはん			大根葉	
	かしわうどん	鶏肉 かまぼこ 油あげ	しいたけ 人参 ねぎ	うどん 砂糖	
19 (金)	ささみ和え	鶏肉	キャベツ きゅうり 人参	マヨネーズ(卵不使用)	739 28.2
	麦ごはん			米 麦	
	中華丼	豚肉 ちくわ うずら卵	玉ねぎ キャベツ たけのこ 人参 ヤングコーン	砂糖 でんぶん	
22 (月)	もやしのナムル	ハム	きゅうり もやし 人参	砂糖 ごま油 ごま	667 28.8
	麦ごはん			米 麦	
	おかかぶりかけ			米 麦	
24 (水)	つみれ汁	つみれ とうふ わかめ かまぼこ 油あげ	玉ねぎ えのき 人参		780 28.9
	ひじきいため	鶏肉 ひじき 大豆	れんこん 人参 こんにゃく 青豆	ごま油 砂糖	
	黒糖パン			黒糖パン	
25 (木)	ポトフ	豚肉 ウィンナー	玉ねぎ 人参 パセリ	じゃがいも 油	700 26.7
	かぼちゃコロッケ		かぼちゃコロッケ	油	
	添え野菜		キャベツ きゅうり 人参 コーン	砂糖	
26 (金)	高菜ごはん	スクランブルエッグ	高菜 人参	米 麦 ごま油 砂糖	788 28.8
	豚汁	豚肉 とうふ みそ	大根 にんじん こんにゃく ねぎ	里芋	
	ツナマヨサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ 大根 人参 コーン	マヨネーズ(卵不使用)	
29 (月)	麦ごはん			米 麦	836 19.8
	にら玉スープ	鶏肉 とうふ 卵	玉ねぎ 人参 もやし にら	でんぶん	
	ホイコーロー	豚肉	キャベツ 玉ねぎ たけのこ ピーマン	油 砂糖 でんぶん ごま油	
30 (火)	麦ごはん			米 麦	738 25.2
	ハヤシライス	牛肉 チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ 青豆	バター	
	フルーツ杏仁		桃 みかん	杏仁豆腐 ぶどうゼリー いちごゼリー	
	麦ごはん			米 麦	
	冬瓜のスープ	ミートボール	冬瓜 玉ねぎ 人参 パセリ	でんぶん	
	魚のオーロラ和え	たら みそ	人参 青豆 コーン	さつまいも でんぶん 米粉 油 砂糖	

※ 天候や材料の都合により、献立や材料を変更することがあります。

※ 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！