

9月献立表



R5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 (金)	白ご飯(おかかふりかけ)	ふりかけ		米	678 27.9
	鶏のからあげ/千切りキャベツ	鶏肉	キャベツ	あげ油	
	紅白なます		だいこん、にんじん		
	五目豆	大豆	ごぼう、にんじん れんこん、しいたけ	砂糖	
4 (月)	食パン/ブルーベリージャム			食パン ブルーベリージャム	883 32.3
	野菜スープ	ペーコン	にんじん、玉ねぎ	じゃがいも	
	マカロニサラダ	スライスハム	小松菜	サラダ油	
	ゆかりご飯		ゆかり	米、麦	
5 (火)	五目うどん	鶏肉、わかめ	にんじん、ごぼう		694 27.8
	ハムとキャベツのサラダ	かまぼこ	ねぎ		
	ぶどう	ハム きざみ揚げ	にんじん、キャベツ、きゅうり さりごま	三温糖 ぶどうゼリー	
	麦ご飯	小林市産ぶどう	ぶどう	米、麦	
6 (水)	かぼちゃの味噌汁	豆腐	かぼちゃ、にんじん		711 28.9
	きんぴらごぼう	みそ	玉ねぎ、えのきだけ、ねぎ		
	キムタクご飯	豚肉	にんじん、ごぼう	ごま、ごま油	
	オニオングラウンド	豚ひき肉	こんにゃく、青豆	三温糖	
7 (木)	チーズサラダ	東方中 リクエスト献立	はくさい(キムチ) ねぎ	山川きざみ漬け ごま油 ごま	713 26.7
	豚汁	ペーコン	にんじん、玉ねぎ、キャベツ	じゃがいも	
	さつまいものサラダ	ハム	パセリ		
	ミルクパン	チーズ	にんじん、きゅうり	マヨネーズ	
8 (金)	麦ご飯			米、麦	839 28.0
	豚汁	豚肉、厚揚げ	にんじん、大根	里芋	
	さつまいものサラダ	みそ	ごぼう、こんにゃく、ねぎ		
	チキンと野菜のトマト煮	ハム	にんじん、きゅうり	さつまいも	
11 (月)	日向夏サラダ			マヨネーズ、あげ油	771 30.7
	麦ご飯			ミルクパン	
	春雨スープ				
	ハンバーグおろしソース プロッコリーサラダ				
12 (火)	麦ご飯	高木兼寛カレー		米、麦	839 32.3
	カレーライス	豚肉	にんじん、玉ねぎ、	じゃがいも	
	フルーツ杏仁	チーズ	しめじ、青豆		
	麦ご飯	まぐろチャンク	みかん、パイん		
14 (木)	肉団子入りスープ	杏仁豆腐	黄桃	シャインマスカットゼリー	739 28.3
	回鍋肉	肉団子	はちみつレモンゼリー		
	麦ご飯			米、麦	
	肉団子入りスープ	豚肉	たけのこ、キャベツ、玉ねぎ	サラダ油	
13 (水)	回鍋肉		ピーマン、にら	ごま油	827 24.0
	麦ご飯			三温糖	
	春雨スープ				
	ハンバーグおろしソース プロッコリーサラダ				
14 (木)	麦ご飯			米、麦	739 28.3
	肉団子入りスープ				
	回鍋肉				

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)	
15 (金)	麦ご飯			米、麦	700 23.4
	じゃがいもと玉ねぎのみぞ汁	豆腐、わかめ	にんじん、玉ねぎ	じゃがいも	
	千切り大根の炒め物	みそ ベーコン	えのきだけ、ねぎ 千切り大根	サラダ油、三温糖	
		あげ	にんじん、青豆	すりごま	
18 (月)				敬老の日	
19 (火)	親子丼(麦ご飯)	鶏肉、かまぼこ 液卵	にんじん、玉ねぎ、たけのこ みつば、えのきだけ	米、麦	741 31.2
	ささみと野菜のサラダ	ささみ	コーン、きゅうり	サラダ油、三温糖	
	ぶどうゼリー		にんじん、キャベツ	たまねぎドレッシング	
	麦ご飯			ぶどうゼリー 米、麦	
20 (水)	豆腐のみぞ汁	豆腐、きざみ揚げ みそ	だいこん、にんじん		802 30.9
	さばの塩焼き	さば	しめじ、ねぎ		
	ほうれん草のごま和え		ほうれん草、にんじん、キャベツ	三温糖、すりごま	
	麦ご飯			米、麦	
21 (木)	ごぼうスープ	ベーコン	にんじん、玉ねぎ、ごぼう えのきだけ、レタス		833 35.2
	チキン南蛮	鶏肉、液卵		あげ油、三温糖	
	タルタルソース	卵	玉ねぎ、きゅうり	マヨネーズ	
	麦ご飯			米、麦	
22 (金)	中華コーンスープ	ベーコン 液卵	にんじん、玉ねぎ、チンゲンサイ えのきだけ、きくらげ、コーン		824 31.3
	なすと鶏肉の甘酢あん	鶏肉	なす、玉ねぎ	ごま油	
			ピーマン、しめじ	三温糖	
	コッペパン			コッペパン	
25 (月)	ポトフ	ウインナー	にんじん、玉ねぎ、大根	サラダ油	756 37.9
	サーモンフライ	サーモンフライ	エリンギ、キャベツ、バセリ	三温糖	
	コールスローサラダ	ハム	にんじん、プロッコリー、キャベツ、コーン	コールスロードレッシング	
	麦ご飯			米、麦	
26 (火)	鶏肉のうま煮	厚揚げ 鶏肉	にんじん、れんこん、だいこん しめじ、こんにゃく、青豆	じゃがいも	739 27.1
	千切り大根とちくわのサラダ	ちくわ	千切り大根、きゅうり	三温糖	
			にんじん、コーン	マヨネーズ	
	麦ご飯			米、麦	
27 (水)	わかめスープ	ベーコン わかめ、豆腐	えのきだけ、にんじん 玉ねぎ	ごま、ごま油	757 29.6
	コーンピビンバ	牛肉	にんじん、ほうれん草	三温糖	
			もやし、コーン	サラダ油、ごま油	
	十二穀米			米、十二穀穀	
28 (木)	お月見汁	鶏肉 あげ	だいこん、ごぼう にんじん、ねぎ	いちもち	778 28.0
	いわしのおかか煮	いわし			
	添え野菜		きゅうり、カリフラワー、コーン	三温糖	
	月見デザート			デザート	
29 (金)	麦ご飯			米、麦	715 24.7
	白菜と平めんのスープ	豚肉	白菜、たけのこ	平めん	
			にんじん、きくらげ、玉ねぎ	ごま油	
	青豆とチーズのサラダ	まぐろチャンク	にんじん、キャベツ	チーズ	
			きゅうり、青豆	マヨネーズ	

※ 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！