



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	ベーコン	にんじん、玉ねぎ 小松菜	じゃがいも サラダ油	
	マカロニサラダ	スライスハム	にんじん、きゅうり、青豆	マカロニ、マヨネーズ	
5 (火)	ゆかりご飯		ゆかり	米、麦	694 27.8
	五目うどん	鶏肉、わかめ かまぼこ	にんじん、ごぼう ねぎ		
	ハムとキャベツのサラダ	ハム きざみ揚げ	にんじん、キャベツ、きゅうり	三温糖 すりごま	
	ぶどう	小林市産ぶどう	ぶどう		
6 (水)	麦ご飯			米、麦	711 28.9
	かぼちゃの味噌汁	豆腐 みそ	かぼちゃ、にんじん 玉ねぎ、えのきだけ、ねぎ		
	きんぴらごぼう	豚肉	にんじん、ごぼう こんにゃく、青豆	ごま、ごま油 三温糖	
7 (木)	キムタクご飯	豚ひき肉	はくさい(キムチ) 山川きざみ漬 ねぎ	米 麦 ごま油 ごま	713 26.7
	オニオンスープ	ベーコン	にんじん、玉ねぎ、キャベツ パセリ	じゃがいも	
	チーズサラダ	ハム チーズ	にんじん、きゅうり ブロッコリー	マヨネーズ	
8 (金)	麦ご飯			米、麦	839 28.0
	豚汁	豚肉、厚揚げ みそ	にんじん、大根 ごぼう、こんにゃく、ねぎ	里芋	
	さつまいものサラダ	ハム	にんじん、きゅうり	さつまいも マヨネーズ、あげ油	
11 (月)	ミルクパン			ミルクパン	771 30.7
	チキンと野菜のトマト煮	鶏肉	キャベツ、にんじん、トマト缶 玉ねぎ、エリンギ	じゃがいも バター、三温糖	
	日向夏サラダ	ハム	にんじん、きゅうり キャベツ、コーン、もやし	ドレッシング	
12 (火)	麦ご飯			米、麦	839 32.3
	春雨スープ	ベーコン	にんじん、チンゲンサイ えのきだけ、玉ねぎ	春雨	
	ハンバーグおろしソース ブロッコリーサラダ	ハンバーグ まぐろチャンク	だいこん ブロッコリー、カリフラワー、コーン	三温糖 たまねぎドレッシング	
13 (水)	麦ご飯			米、麦	827 24.0
	カレーライス	豚肉 チーズ	にんじん、玉ねぎ、 しめじ、青豆	じゃがいも	
	フルーツ杏仁	杏仁豆腐	みかん、ハイン 黄桃	シャインマスカットゼリー はちみつレモンゼリー	
14 (木)	麦ご飯			米、麦	739 28.3
	肉団子入りスープ	肉団子	にんじん、玉ねぎ、ごぼう 白菜、えのきだけ、ねぎ	サラダ油	
	回鍋肉	豚肉	たけのこ、キャベツ、玉ねぎ ピーマン、にら	サラダ油、ごま油 三温糖	

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そ汁	豆腐、わかめ みそ	にんじん、玉ねぎ えのきだけ、ねぎ	じゃがいも	
	千切り大根の炒め物	ベーコン あげ	千切り大根 にんじん、青豆	サラダ油、三温糖 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 サラダ油、三温糖	741 31.2
	ささみと野菜のサラダ	ささみ	コーン、きゅうり にんじん、キャベツ	たまねぎドレッシング	
	ぶどうゼリー			ぶどうゼリー	
20 (水)	麦ご飯			米、麦	802 30.9
	豆腐のみそ汁	豆腐、きざみ揚げ みそ	だいこん、にんじん しめじ、ねぎ		
	さばの塩焼き	さば			
	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	
21 (木)	麦ご飯			米、麦	833 35.2
	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		
	チキン南蛮 タルタルソース	鶏肉、液卵 卵	玉ねぎ、きゅうり	あげ油、三温糖 マヨネーズ	
22 (金)	麦ご飯			米、麦	824 31.3
	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		
	なすと鶏肉の甘酢あん	鶏肉	なす、玉ねぎ ピーマン、しめじ	ごま油 三温糖	
25 (月)	コッペパン			コッペパン	756 37.9
	ポトフ	ウインナー	にんじん、玉ねぎ、大根 エリンギ、キャベツ、パセリ	サラダ油 三温糖	
	サーモンフライ コールスローサラダ	サーモンフライ ハム	にんじん、ブロッコリー、キャベツ、コーン	あげ油 コールスロードレッシング	
26 (火)	麦ご飯			米、麦	739 27.1
	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 三温糖	
	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 にんじん、コーン	ごま マヨネーズ	
27 (水)	麦ご飯			米、麦	757 29.6
	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	
	コーンビビンバ	牛肉	にんじん、ほうれん草 もやし、コーン	三温糖 サラダ油、ごま油	
28 (木)	十二穀米			米、十二雑穀	778 28.0
	お月見汁	鶏肉 あげ	だいこん、ごぼう にんじん、ねぎ	いももち	
	いわしのおかか煮 添え野菜	いわし			
	月見デザート		きゅうり、カリフラワー、コーン	三温糖 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 にんじん、きくらげ、玉ねぎ	平めん 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 きゅうり、青豆	チーズ 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!