



令和5年度

給食献立表 9月



高千穂町(小学校)

日 (曜)	献立名 毎日牛乳がつきます	赤の食品	黄の食品	緑の食品	調味料 その他	エネルギーkcal
		おもに体をつくる 肉・魚・卵・大豆 乳製品・海藻・小魚 等	おもにエネルギーのもとになる 米・パン・めん・いも・砂糖 油・種実類 等	おもに体の調子をととのえる 野菜・果物・きのこ 等		タンパク質g
						塩分g
1 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			614 22.0 1.9
	豚キムチ丼	豚肉	ごま油 砂糖 でん粉	白菜キムチ にんにく しょうが にんじん キャベツ 小松菜 たら	酒 しょうゆ	
	もずくスープ	ベーコン もずく	でん粉	ほうれん草 ねぎ にんじん たけのこ えのきたけ しょう が	煮干し(だし用) 塩 こしょう	
4 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			612 27.5 2.8
	発芽玄米入りつくね	鶏肉	パン粉 発芽玄米 でん粉 砂糖	たまねぎ	しょうゆ 塩 みりん こしょう	
	小松菜の和え物	ちくわ	砂糖 ごま油	もやし こまつな にんじん	しょうゆ	
	冷汁	とうふ 煮干し粉 みそ	ごま 落花生	きゅうり 大葉	煮干し(だし用)	
5 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			566 21.9 2.4
	チンジャオロース	牛肉 豚肉 みそ	ごま油 砂糖 でん粉	たけのこ にんじん たまねぎ 青ピーマン にんにく しょう が	酒 豆板醤 塩 こしょう しょうゆ オイスターソース	
	夏野菜スープ	ベーコン		かぼちゃ もやし なす・ こまつな	がらスープ 酒 塩 しょうゆ こしょう	
6 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			719 28.3 1.6
	鶏肉のレモン和え	鶏肉	でんぷん 油 砂糖	パセリ レモン汁	みりん しょうゆ	
	ブロッコリー			ブロッコリー		
	ミネストローネ	ベーコン	バター じゃがいも マカロニ	たまねぎ にんじん トマト パセリ にんにく	塩 こしょう がらスープ	
7 (木)	コッペパン 牛乳	牛乳	コッペパン			594 24.6 2.3
	サマースパゲティ	いか 鶏肉	スパゲティ 油	トマト たまねぎ 青ピーマン にんじん	塩 こしょう しょうゆ 酢 ワインビネガー	
	ヨーグルトあえ	ヨーグルト 豆乳	砂糖	ぶどう果汁 もも果汁 もも りんご果汁 パイン バナナ	ゲル化剤他	
8 (金)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			600 29.8 2.3
	かぼちゃのみそ汁	とうふ あぶらあげ みそ		しょうが たまねぎ にんじん えのき ねぎ かぼちゃ	酒 煮干し(だし用)	
	ひじきのいり煮	ひじき 大豆 鶏肉 魚すり身天ぷら	油 砂糖	にんじん たけのこ いんげん	酒 みりん しょうゆ	
11 (月)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			644 30.7 2.8
	豚肉のごまみそマヨネーズ	豚肉 みそ	砂糖 ごま マヨネーズ	しょうが キャベツ にんじん・ きゅうり	酒 しょうゆ	
	肉団子汁	鶏肉 豚肉	パン粉 でん粉	たまねぎ にんじん こまつな しいたけ ごぼう ねぎ	塩 しょうゆ 酒 みりん 煮干し(だし用)	
12 (火)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			631 24.1 2.4
	チーズスープ	ベーコン チーズ 卵	じゃがいも パン粉	たまねぎ にんじん パセリ	がらスープ 塩 こしょう	
	棒々鶏	鶏肉	砂糖 ごま	きゅうり キャベツ もやし・ しょうが	酢 しょうゆ	
13 (水)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			609 29.5 1.8
	高野豆腐の卵とじ	鶏肉 かまぼこ 高野豆腐 卵	油 砂糖	たまねぎ たけのこ しいたけ ほうれんそう にんじん	しょうゆ 酒 煮干し(だし用)	
	千草あえ	油揚げ ちくわ	油 砂糖 ごま	ほうれんそう もやし にんじん	しょうゆ 酢	
14 (木)	麦ごはん 牛乳	牛乳	米 麦			681 27.3 2.4
	魚の風味漬け	あじ(魚)	でんぷん 油 砂糖	たまねぎ きゅうり にんじん 青ピーマン レモン汁	酢 しょうゆ 塩	
	厚あげのみそ汁	厚あげ みそ わかめ 油揚げ		たまねぎ もやし にんじん たら しめじ	煮干し(だし用)	
15 (金)	高千穂牛とレタスのピラフ 牛乳	高千穂牛 牛乳	米 麦 油	しょうが たまねぎ ねぎ・ レタス にんじん	酒 しょうゆ 塩 こしょう	627 27.2 2.8
	マロニースープ	ベーコン わかめ	マロニー	玉ねぎ しいたけ にんじん チンゲン菜	がらスープ 塩 こしょう	
	夏野菜サラダ	ハム かつおぶし	砂糖	トマト きゅうり とうもろこし むぎ枝豆	塩 しょうゆ 酢 こしょう	

※ 天候やその他の都合で変更になる場合もあります。