




9 月 分 献 立 表

令和4年

小学校

松伏町学校給食センター

ひら	ようび	スプーン	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
			しゅしょく	お か す	ちやにくになるもの	ねつちやからになるもの	からだのちようしをとのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱくし (g)
1	木	○	むぎごはん	なつやさいカレー やさいソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう ハム ヨーグルト チーズ とりレバー とり	こめ むぎ こめあぶら オリーブオイル カレールウ	こまつな しめじ あかピーマン きピーマン たまねぎ にんじん トマト なす にんにく かぼちゃ	602	24.9
2	金	○	ごはん	なすのみそしる さんまのかばやきふう えだまめとコーンのあえもの	ぎゅうにゅう なまあげ さんまでんぶんつき	こめ こめあぶら さとう	なす えのきたけ オクラ こまつな えだまめ とうもろこし キャベツ きゅうり	645	28.5
5	月	○	むぎごはん	とうふのあんかけどん とりにくとかシューナッツ のいためもの	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく えび とりにく	こめ むぎ じゃがいも カシューナッツ こめあぶら さとう こめあぶら でんぶん	たまねぎ ピーマン あかピーマン こねぎ チンゲンサイ えのきたけ しめじ しょうが	680	27.4
6	火	○	コッパン スライス	パンキンポタージュ やきフランク ケチャップソース コールスロー	ぎゅうにゅう フランクフルト なまクリーム	パン こめあぶら さとう	キャベツ きゅうり にんじん かぼちゃ たまねぎ ポタージュベース パセリ	587	22.1
7	水	○	ごはん	けんちんじる ヒレカツ こまつなのあえもの	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ ヒレカツ	こめ さといも こめあぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ こまつな キャベツ もやし	588	23.2
8	木	○	ちゅうかめん	ひやしちゅうか(におり・つゆ) ぶたにくのちゅうかに うみとやまのサラダ	ぎゅうにゅう いかそう ぶたにく	めん でんぶん ごまあぶら	しょうが にんにく にんじん たまねぎ キャベツ こまつな しいたけ もやし きゅうり しめじ	626	27.9
9★	金	○	ごはん	いもにじる いわしのうめに にびたし おつきみゼリー 	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ いわしのうめに あぶらあげ	こめ さといも さとう ゼリー	にんじん こまつな しめじ ねぎ こんにゃく はくさい ほうれんそう	678	27.9
12	月	○	ツイストパン こめコパン (5ねんせいのみ)	マカロニスープ なすとトマトのグラタン だいこんサラダ しかくチーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ	パン マカロニ グラタン	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう だいこん きゅうり こまつな	699	23.1
13	火	○	むぎごはん	とりにくどん ほそぎりこんぶのいためもの なし	ぎゅうにゅう とりにく こんぶ さつまあげ	こめ むぎ こめあぶら さとう ごま こめあぶら	こんにゃく たまねぎ にんじん はくさい こまつな ねぎ なし しいたけ ごぼう	620	23.7
14	水	○	ごはん	じゃがいものみそしる ぶたにくのおろしソース ごもくきんひら	ぎゅうにゅう とうふ わかめ ぶたにく とりにく さつまあげ	こめ じゃがいも こめあぶら ごま さとう こめあぶら	ねぎ だいこん こねぎ ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく	620	30.3
15★	木	○	じごなうどん	おかめうどん かぼちゃのてんぷら チンゲンサイのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ かまぼこ ぶたにく	めん やきふ さとう でんぶん てんぷらこ こめあぶら	にんじん しいたけ ねぎ ほうれんそう かぼちゃ チンゲンサイ キャベツ	633	25.5
16	金	○	ごはん	ちゅうかふうたまごスープ しろみぎかなの ちゅうかみそだれ きりほしだいこんの ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう たまご とりにく とうふ しろみぎかなフリッター	こめ でんぶん こめあぶら ごまあぶら ごま マヨネーズ	もやし にんじん こまつな しいたけ しょうが こねぎ きりほしだいこん きゅうり	585	29.3

▲●▲)▲)▲●▲)▲) 19 にち はし しょく いくのひ ▲●▲)▲)▲●▲)▲)

20	火	○	こぎつね ごはん	ぶたじる ししゃもフライ 5ねん~2ほん ほうれんそうのあえもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく ぶたにく とうふ ししゃもフライ	こめ こめあぶら さとう じゃがいも こめあぶら	にんじん さやいんげん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ ほうれんそう キャベツ もやし	695	29.0
21	水	○	しょくパン	コーンチャウダー とりにくのトマトソース ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ベーコン だっしふんにゅう なまクリーム とりにくのトマトソース	パン じゃがいも	たまねぎ にんじん とうもろこし しめじ パセリ ポタージュベース ごぼう こまつな だいこん	695	24.9
22	木	○	ちゅうかめん	タンメン むしきょうざ 2こ チンジャオロースー	ぎゅうにゅう とりにく なると ぶたにく	めん こめあぶら ごまあぶら さとう でんぶん	もやし キャベツ たまねぎ にんじん なら きくらげ ピーマン あかピーマン たけのこ しいたけ きょうざ	692	29.1
26	月	○	ごはん	よしのじる あじフライ かぶとぶたにくのいために	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あじフライ ぶたにく	こめ でんぶん こめあぶら さとう	だいこん にんじん ねぎ しめじ こまつな かぶ かぶのは	613	25.8
27	火	○	ナン	キーマカレー チーズオムレツ ポテトサラダ きよほう	ぎゅうにゅう ぶたにく だっしふんにゅう とりレバー チーズオムレツ	ナン カレールウ こめあぶら じゃがいも	トマト たまねぎ にんじん えだまめ にんにく きゅうり ぶどう	619	26.2
28	水	○	ごはん	にくじゃが えびいりあげはんぺん いそかあえ	ぎゅうにゅう のり ぶたにく さつまあげ えびいりあげはんぺん	こめ じゃがいも さとう こめあぶら	にんじん たまねぎ こんにゃく もやし さやいんげん キャベツ きゅうり	636	29.9
29	木	○	じごなうどん	けんちんうどん きのこしのだ ぶたにくと キャベツのいためもの	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ きのこしのだ ぶたにく かつおぶし	めん さといも こめあぶら	にんじん だいこん ごぼう ねぎ キャベツ こまつな	636	29.9
30	金	○	むぎごはん	ちゅうかどん はるさめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく いか なると うずらたまご	こめ むぎ こめあぶら さとう でんぶん ごま こめあぶら はるさめ	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ キャベツ たけのこ しいたけ こまつな だいずもやし	636	29.9

※献立は、材料の都合により変更することがありますので、あらかじめご了承ください。

※(★)印の日に、放送用資料があります。

※「はし」は毎日清潔なものを持ってきましょう。

※「スプーン」は  印のついた日に持ってきましょう。

へいきん	640	26.6
------	-----	------