



9月分献立表

令和3年

小学校

松伏町学校給食センター

日	曜日	スプーン	給食	こんだて		あか	き	みどり	えいようか	
				しゅしょく	おかず	ちやにくになるもの	ねつやちからになるもの	からだのちょうしをととのえるもの	エネルギー (Kcal)	たんぱく質 (g)
1★	水		○	きゅうきゅうカレー (きんぎゅうぶっし)	チキンブロス やきフランク なし	フランクフルト とりにく きゅうにゅう	きゅうきゅうカレー こめあぶら こめ	たまねぎ にんじん キャベツ かぶ かぶのは なし	749	20.2
2	木		○	ちゅうかめん	タンメン はるまき ごぼうサラダ	ぶたにく なんと きゅうにゅう	めん ごまあぶら はるまき こめあぶら	もやし キャベツ たまねぎ にんじん たら しいたけ ごぼう きゅうり	676	23.5
3	金		○	ごはん	あおさのみそしる とりにくのてりやき いんげんのごまふうみあえ	あおさ あぶらあげ とうふ とりにくのてりやき きゅうにゅう	こめ	だいこん えのきたけ ねぎ さやいんげん キャベツ もやし	605	25.6
6	月		○	ごはん	ちゅうかふうスープ しろみざかなのこうみソース ビーフンのごもくいため	とりにく しろみざかなフリッター えび きゅうにゅう	こめ ごまあぶら こめあぶら さとう ごま ビーフン	たけのこ にんじん きくらげ はくさい チンゲンサイ ねぎ たら しめじ たまねぎ りんご しょうが にんにく ビーマン	637	23.3
7	火	🍴	○	くろパン	ポルシチ キャベツサラダ りんごジャム	ぶたにく きゅうにゅう	パン りんごジャム じゃがいも こめあぶら	ピーツ かぶ かぶのは たまねぎ にんじん セロリー トマト にんにく キャベツ きゅうり	607	22.2
8	水		○	ごはん	なまあげのみそしる ぶたにくのしょうがやき いそかあえ	ぶたにく なまあげ のり きゅうにゅう	こめ こめあぶら でんぶん	だいこん にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが もやし きゅうり だいずもやし	655	29.6
9	木		○	じこなうどん	ひやしうどん (めんつゆ・こおり) かんとうに いかスティック (しょうパット) かいそうサラダ	とりにく がんもどき きぬあげ いかたつた かいそう きゅうにゅう	めん さといも さとう こめあぶら	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん こんにゃく キャベツ きゅうり	669	28.7
10	金	🍴	○	むぎごはん	ピピンパ はるさめサラダ	ぶたにく きゅうにゅう	こめ むぎ ごま さとう ごまあぶら こめあぶら はるさめ	にんじん だいこん ぜんまい だいずもやし もやし ほうれんそう たけのこ たら しいたけ にんにく きゅうり キャベツ	634	25.1
13	月		○	ごはん	のっぺいじる さばのピリからやき おかかあえ	とうふ あぶらあげ さばのピリからつけ かつおぶし きゅうにゅう	こめ じゃがいも でんぶん こめあぶら	だいこん こまつな しいたけ えのきたけ もやし キャベツ きゅうり にんじん	645	25.4
14	火	🍴	○	キムタクごはん	はるさめスープ きぬあげのオイスターいため	ベーコン ぶたにく きぬあげ いちごミルク	こめ でんぶん こめあぶら ごまあぶら さとう はるさめ	キムチ たくあん にんじん はくさい たら しいたけ チンゲンサイ しめじ	618	18.2
15	水	🍴	○	ナン	カレモア たこナゲット ペンネのクリームに	とりにく たこナゲット ベーコン たっしふんにゅう とりレバー ベジヤメルソース なまクリーム きゅうにゅう	ナン カレールウ こめあぶら マカロニ バター	あかピーマン たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく しめじ パセリ	637	31.1
16	木		○	ちゅうかめん	みそラーメン きょうざ 2こ だいこんのナムル	ぶたにく きゅうにゅう	めん こめあぶら ごまあぶら	もやし にんじん ねぎ たら メンマ しょうが にんにく しいたけ きょうざ だいこん えのきたけ	633	24.1
17	金		○	ごはん	じゃがいものみそしる とうふのにくみそあんづつみ ごもくきんぴら	わかめ ぶたにく とうふのにくみそあんづつみ さつまあげ きゅうにゅう	こめ じゃがいも ごま こめあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ ごぼう にんじん しいたけ こんにゃく	637	22.7
19にちはしょくいくのひ										
21★	火	🍴	○	ごはん	おつきみだんごじる さんまのかばやき コロコロサラダ おつきみゼリー	とりにく さんま でんぶんつき きゅうにゅう	こめ しらたまだんご こめあぶら さとう おつきみゼリー	はくさい にんじん ごぼう こまつな ねぎ まいたけ だいこん きゅうり	675	23.7
22	水	🍴	○	こどもパン スライス	にんじんポタージュ ハンバーグオニオンソース ブロッコリーのガーリックソテー	なまクリーム ハンバーグ ベーコン きゅうにゅう	パン こめあぶら バター オリーブオイル	にんじん たまねぎ パセリ にんにく ポタージュベース ブロッコリー キャベツ	638	25.2
24	金		○	ごはん	うまに あつやきたまご わふうあえ	とりにく きぬあげ あつやきたまご きゅうにゅう	こめ さといも こめあぶら さとう	こんにゃく だいこん にんじん れんこん さやいんげん しいたけ もやし キャベツ	648	25.3
27	月	🍴	○	バターロール こめこパン 5ねん	ミネストローネ チキンのレモンソテー こんにゃくサラダ チョコクリーム	ベーコン とりにく きゅうにゅう	パン マカロニ こめあぶら チョコクリーム	たまねぎ にんじん セロリー かぶ かぶのは マッシュルーム パセリ にんにく トマト レモン こんにゃく キャベツ きゅうり	689	27.2
28	火		○	ごはん	ワンタンスープ はんぺんフライ もやしとメンマのいためもの	ぶたにく なんと はんぺんフライ きゅうにゅう	こめ ワンタン こめあぶら ごまあぶら	キャベツ にんじん たら しいたけ もやし こまつな メンマ	649	21.9
29	水	🍴	○	むぎごはん	ハヤシライス グリーンサラダ きよほう 2こ	ぶたにく きゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ デミグラスソース こめあぶら	たまねぎ にんじん トマト しょうが にんにく キャベツ きゅうり さやえんどう きよほう	692	22.4
30	木		○	じこなうどん	けんちんうどん おにまん ほうれんそうのいためもの	とりにく あぶらあげ ベーコン きゅうにゅう	めん さといも おにまん こめあぶら	にんじん だいこん ごぼう こまつな ほうれんそう キャベツ しめじ	673	25.4

へいきん	653	24.5
------	-----	------

- ※ 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。
- ※ 「はし」は毎日清潔なものを持ってきてきましょう。
- ※ (★) 印の日に、放送用資料があります。
- ※ 「スプーン」は、🍴 の印のついた日に持ってきてきましょう。
- ※ 救給カレーにはスプーンがついています。

