



令和5年9月 学校給食予定献立表(小学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい		エネルギーのもとになる	からだをつくる	からだのちようしをととのえる	エネルギー
		★:防災献立	◆:よくかんでたべよう	(き)	(あか)	(みどり)	(kcal) たんぱくしつ(g)
4	月	【防災給食】		ごはん あがら こむぎこ じゃがいも はちみつ	ぎゅうにゅう さば だいず とりにく とうにゅう	たまねぎ トマト ほししいたけ あおピーマン しょうが にんにく にんじん マッシュルーム コーン パセリ パイン もも りんご レモン	697
		ごはん ぎゅうにゅう ★さばトマトカレー ★とうにゅうコーンクリームスープ ★フルーツゼリー					23.9
5	火	ごはん(すくなめ) ぎゅうにゅう やさいはるまき パンパンジーサラダ みそラーメン		ごはん こむぎこ あがら さとう はるさめ ごまあがら ごま でんぱん ラーメン	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく みそ	キャベツ しょうが にんにく にんじん きゅうり チンゲンサイ もやし しめじ しろねぎ いら たまねぎ ほししいたけ	663
							22.3
6	水	ごはん ぎゅうにゅう ◆こもちししゃものいそべあげ(2こ) ◆ひねどりのポンずあえ にくじゃが		ごはん こむぎこ あがら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ししゃも あおのり とりにく ぶたにく さつまあげ	きゅうり もやし レモン たまねぎ にんじん さやいんげん いとこんにやく	691
							27.7
7	木	パン ぎゅうにゅう とりにくのマスタードやき ズッキーニのガーリックソテー ポークビーンズ		パン マヨネーズ じゃがいも オリーブあがら さとう あがら	ぎゅうにゅう とりにく ポークウイナー ぶたにく だいず	ズッキーニ たまねぎ にんじん コーン にんにく パセリ	689
							33.5
8	金	トマトハヤシライス ぎゅうにゅう ポテトビーンズ ◆いかのサラダ		ごはん こめこ あがら じゃがいも でんぱん こむぎこ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく だいず いか わかめ くきわかめ こんぶ	なす たまねぎ にんじん しめじ トマト にんにく きゅうり レタス	687
							20.2
11	月	ごはん ぎゅうにゅう あまからチキン キャベツのあまずあえ ぶたもやしスープ		ごはん でんぱん あがら ごま ビーフン さとう	ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ ぶたにく	にんにく ねぎ キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ ほししいたけ いら	650
							27.8
12	火	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそだれかけ ◆れんこんのきんぴら けんちんじる		ごはん さとう ごま あがら ごまあがら さといも	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく とうふ とりにく	にんにく れんこん こまつな にんじん こんにやく ごぼう しめじ ねぎ	666
							26.8
13	水	かつめし (ごはん チキンカツ キャベツのソテー) ぎゅうにゅう なすのみそじる		ごはん こむぎこ パンこ あがら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あがらあげ みそ	キャベツ もやし にんじん なす たまねぎ えのきたけ こまつな ねぎ	671
							29.3
14	木	パン ぎゅうにゅう ハンバーグガーリックソース ピーマンのごまネーズ おうさまスープ		パン でんぱん じゃがいも さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ひじき ベーコン	にんにく あおピーマン コーン キャベツ モロヘイヤ にんじん たまねぎ パセリ	693
							27.3
15	金	なつやさいカレーライス ぎゅうにゅう ぶたしゃぶサラダ れいとうみかん		ごはん じゃがいも あがら こむぎこ さとう ごまあがら	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく	たまねぎ なす トマト かぼちゃ あおピーマン しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん みかん	663
							20.2
19	火	【食育の日献立】 ごはん ぎゅうにゅう とりにくのこうみやき わふうじゃがバター かぼちゃのごまみそじる		ごはん さとう ごまあがら じゃがいも バター ごま	ぎゅうにゅう とりにく しらすぼし かつおぶし ツナ ぶたにく とうふ あがらあげ わかめ みそ	にんにく ねぎ かぼちゃ たまねぎ えのきたけ にんじん	699
							28.9
20	水	ごはん ぎゅうにゅう なすとぶたにくのみそマヨいため きゅうりのうめあえ とりだんごスープ		ごはん マヨネーズ さとう あがら でんぱん ごまあがら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いとかまぼこ とりにく	なす キャベツ もやし きゅうり にんじん うめ しそ たまねぎ こまつな たけのこ えのきたけ ねぎ	634
							25.2
21	木	パン ぎゅうにゅう さわらのハーブやき コーンサラダ トマトとたまごのスープ		パン マヨネーズ あがら オリーブあがら	ぎゅうにゅう さわら ベーコン たまご	パジル パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン トマト レタス たまねぎ チンゲンサイ	639
							27.3
22	金	ごはん ぎゅうにゅう あげどりのごまがらめ こまつなのおひたし とうがんのみそじる		ごはん でんぱん あがら さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし あがらあげ みそ	こまつな もやし にんじん ねぎ とうがん たまねぎ えのきたけ	662
							27.5
25	月	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのチリソース はるさめサラダ ワンタンスープ		ごはん でんぱん あがら さとう はるさめ ごま ごまあがら こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく いとかまぼこ わかめ ぶたにく	たまねぎ しろねぎ にんにく キャベツ コーン にんじん もやし なましいたけ ほうれんそう ねぎ しょうが	629
							26.2
26	火	ごはん ぎゅうにゅう あつあげのそばろに マカロニサラダ さつまじる		ごはん さとう でんぱん マカロニ マヨネーズ さつまいも	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ぶたにく みそ	さやいんげん にんじん コーン きゅうり たまねぎ キャベツ こんにやく ねぎ	672
							24.1
27	水	ごはん ぎゅうにゅう にくだんごのあまずに やさいのにんにくじょうゆ わかめスープ		ごはん でんぱん さとう ごま ごまあがら	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム わかめ	たまねぎ さやいんげん もやし こまつな にんじん にんにく たけのこ ねぎ	634
							25.2
28	木	パン ぎゅうにゅう フランクのケチャップソース キャベツのカレーソテー コンソメスープ ぶどうゼリー		パン さとう あがら じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ポークフランク	キャベツ もやし にんじん コーン チンゲンサイ たまねぎ パセリ ぶどう	636
							24.1
29	金	行事食【十五夜】 ごはん ぎゅうにゅう さけのいろどりあんかけ いものこじる ◆れんこんとえだまめのサラダ		ごはん でんぱん あがら さとう ごま マヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう さけ とりにく ぶたにく とうふ かまぼこ	えのきたけ あおピーマン にんじん れんこん キャベツ コーン えだまめ ごぼう しめじ しろねぎ こんにやく しょうが	687
							28.4