

令和5年度 9月 学校給食献立表

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名						kcal 年中 小4 中2
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくるもとになる食品(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)		
1 (金)		米粉パン	鶏肉のガーリック焼き キャベツとしめじの トーレン 手作りルーの ココナッツカレースープ	パン	油	鶏肉	牛乳	にんじん	にんにく	492
				米粉	バター	ウインナー		パセリ	キャベツ	650
				じゃがいも	ココナッツ	大豆		トマト	しめじ	813
4 (月)		ごはん (委託)	いかと豆腐のチリソース煮 もやしの甘酢炒め なし 煮干し	米	油	豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ	456
				砂糖	ごま	いか		こまつな	エリンギ	589
				でんぶ		ハム		葉ねぎ	しょうが	735
5 (火)		ダイシモチ ごはん	豚肉とたまねぎの和風炒め ミニトマト かきたま汁 さつまいも チップス(中のみ)	米	油	豚肉	牛乳	ミニトマト	たまねぎ	443
				ダイシモチ		かつお節		にんじん	しめじ	582
				でんぶ		卵		葉ねぎ	しょうが	717
6 (水)		コッペパン (善のみ) きなこ 揚げパン (善・多) 幼のみ	ウインナーと野菜のスープ煮 にんじんサラダ 大豆チョコバター(善のみ)	パン	油	きな粉	牛乳	こまつな	もやし	466
				じゃがいも		鶏肉		パセリ	たまねぎ	621
				砂糖		ウインナー		にんじん	キャベツ	724
7 (木)		ダイシモチ ごはん	厚揚げのコチュジャン風味 野菜の中華あえ 冬瓜とつみれのスープ	米	ごま油	厚揚げ	牛乳	にんじん	きゅうり	471
				ダイシモチ	ごま油	かつお節		こまつな	とうが	621
				砂糖	油	つみれ		葉ねぎ	たまねぎ	744
8 (金)		小型 ミルクパン	なす入りミートスパゲッティ 枝豆の塩ゆで フルーツミックス	パン	オリーブ油	豚肉	牛乳	にんじん	なす	490
				スパゲッティ		豚レバー		トマト	エリンギ	632
				ゼリー					えだまめ	802
11 (月)		ごはん (委託)	さんまの塩焼き すだち 小松菜のおかかあえ さつまいも入りみそ汁 お月見だんご(小・中) お月見ゼリー(幼のみ)	米		さんま	牛乳	こまつな	すだち	493
				砂糖		かつお節		にんじん	もやし	670
				さつまいも		油揚げ		葉ねぎ	キャベツ	797
12 (火)		クファ ジュシー	ゴーヤのかき揚げ ミニトマト もずくスープ	米	油	豚肉	牛乳	にんじん	えだまめ	481
				砂糖	ごま	かつお節		ミニトマト	干しいたけ	635
				さつまいも		ちくわ		モロヘイヤ	ゴーヤ	759
13 (水)		ごはん (委託)	さわらのみそだれかけ だけのこのきんぴら お麩とわかめのすまし汁	米	ごま	さわら	牛乳	にんじん	しょうが	457
				砂糖	ごま油	みそ		葉ねぎ	だけのこ	581
				でんぶ		てんぷら			ごぼう	754
14 (木)		菰ごはん	ちくわの天ぷら 野菜のこまあえ ふしめん汁	米	油	小豆	牛乳	にんじん	えだまめ	460
				ダイシモチ	ごま	ちくわ		葉ねぎ	キャベツ	611
				小麦粉		なると		きゅうり	たまねぎ	727
15 (金)		ポテト サンド	鶏肉とマカロニの豆乳スープ いりごとナッツの オリーブオイルがらめ ぶどう マヨネースタイプ ドレッシング	パン	ドレッシング	鶏肉	牛乳	にんじん	きゅうり	476
				全粒粉	油	ウインナー		パセリ	たまねぎ	623
				じゃがいも	アーモンド	豆乳			キャベツ	762
19 (火)		きつね うどん	ツナと野菜のからしごまあえ かんぎつゼリー	うどん	ごま油	油揚げ	牛乳	にんじん	だいこん	440
				砂糖	ごま	なると		葉ねぎ	たまねぎ	622
				ゼリー		まぐろ水煮			きゅうり	706
20 (水)		りんごパン	きびなごのフライ ひじきとチーズのマリネ ズッキーニのトマトスープ	パン	油	きびなご	牛乳	にんじん	りんご	471
				砂糖	オリーブ油	フライ		こまつな	れんこん	652
				じゃがいも		ベーコン		トマト	コーン	810

日 (曜)	牛乳	主食 スプーン	献立名	食品名						kcal 年中 小4 中2
				おもにエネルギーのもとになる食品(黄)		おもに体をつくるもとになる食品(赤)		おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑)		
21 (木)		ハヤシ ライス	海藻サラダ キウイフルーツ	米	油	牛肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	451
				大麦	ドレッシング	ちくわ			エリンギ	585
				じゃがいも	ごま				キャベツ	700
22 (金)		ミルクパン	鶏肉とじゃがいもの コンソメ煮 かみかみサラダ 揚げココアビーンズ	パン	油	鶏肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	448
				じゃがいも	ごま	ウインナー		パセリ	エリンギ	619
				でんぶ		大豆			にんにく	774
25 (月)		中華丼 幼のみ	焼きしゅうまい きゅうりの ごまドレッシングあえ	米	ごま油	豚肉	牛乳	チンゲンサイ	キャベツ	451
				でんぶ	ごま	いか		にんじん	たまねぎ	611
				砂糖		しゅうまい			干しいたけ	753
26 (火)		さつまいも ごはん	さけのきのこあんかけ 野菜のアーモンドあえ オクラのみそ汁	米	アーモンド	さけ	牛乳	葉ねぎ	たまねぎ	458
				さつまいも		豆腐		にんじん	しょうが	592
				砂糖		油揚げ		オクラ	キャベツ	712
27 (水)		ダイシモチ ごはん	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ABCスープ いちごクレープ(小・中) いちごゼリー(幼のみ)	米	油	鶏肉	牛乳	にんじん	しょうが	510
				でんぶ	ごま	ベーコン			きゅうり	715
				砂糖	ごま油				キャベツ	839
28 (木)		こんぶ ごはん	十五夜ハンバーグ さといものほくほく炒め 湯葉入りすまし汁 ミックスマックス(中のみ)	米	油	油揚げ	牛乳	にんじん	干しいたけ	449
				さといも	アーモンド	ハンバーグ		葉ねぎ	えだまめ	595
					かシューナツ	ゆば		だいこん	たまねぎ	729
29 (金)		黒糖パン 幼のみ	カレービーンズ 元気サラダ りんご	パン	油	大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ	438
				黒糖		豚肉		パセリ	エリンギ	611
				じゃがいも		ハム			キャベツ	752

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆普通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、こまつな、
葉ねぎ、ミニトマト、なす、
モロヘイヤ、オクラ

普通寺市・琴平町・多度津町
学校給食センター
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>