

令和5年度 9月 給食献立表(A献立)

小城市学校給食センター

日	献立名	牛乳	献立材料名						その他	小学生 中学年 1人当り (kcal)
			(赤) 主に体を作るものになる		(緑) 主に体の調子を整えるものになる		(黄) 主にエネルギーのもとになる			
			1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・ 小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・ 果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類		
4月	ご飯						米		710	
	とりの唐揚げ	○	とり肉		にんにく		米粉,かたくり粉	サラダ油		酒,塩,こしょう,しょうゆ
	ごぼうとじゃがいもの金平			にんじん	ごぼう	じゃがいも,つき出し こんにゃく,さと	サラダ油,ごま油,いりごま			酒,しょうゆ,みりん,一味とうがらし
	なすとかぼちゃのみそ汁		みそ	わかめ	かぼちゃ,ほうれんそう	なす,玉ねぎ,もやし				酒,かつお節,出し昆布
5月	小型ミルクパン						★小型ミルクパン		600	
	スパゲティナポリタン	○	ソーミン		にんじん,ピーマン,トマト,トマトダイス	玉ねぎ,マッシュルーム水煮,にんにく	★スパゲティ	オリーブ油,サラダ油		ケチャップ,ウスターソース,塩,こしょう
	キャベツと青菜のサラダ				にんじん,ほうれんそう	キャベツ,きゅうり				イタリアンドレッシング
6月	ご飯						米		636	
	焼き魚	○	塩さば							
	大豆の磯煮		ゆで大豆,油あげ,かつお節	ひじき	にんじん,さやいんげん	ささがきごぼう	こんにゃく,砂糖	サラダ油		みりん,しょうゆ,かつお節
	とうがんのすまし汁				にんじん,ねぎ	玉ねぎ,とうがん,えのきたけ	★麩			しょうゆ,塩,かつお節,出し昆布
7月	ミルクパン						★ミルクパン		580	
	ハンバーグ	○	うす味国産ハンバーグ(ケチャップ味)							
	キャベツとじゃがいものソテー				こまつな,にんじん	キャベツ	じゃがいも	サラダ油		塩,こしょう,しょうゆ
	豆腐とわかめのスープ		とうふ	わかめ	ほうれんそう	はくさい,玉ねぎ				しょうゆ,酒,塩,こしょう,がらすープ(ポーク&キャベツ)
8月	ご飯						米		640	
	豚と大根の生姜炒め	○	ぶた肉		さやいんげん,ねぎ	キャベツ,しょうが	砂糖,かたくり粉	サラダ油		酒,塩,こしょう,みりん,しょうゆ
	磯辺和え			のり	ほうれんそう,にんじん	キャベツ,きゅうり		すりごま,ごま油		しょうゆ
	さつまいものみそ汁		あつあげ,みそ		ねぎ	玉ねぎ,もやし	さつまいも			かつお節,出し昆布
11月	カレーライス	○	ぶた肉		にんじん,ブロッコリー	しめじ,玉ねぎ,にんにく,しょうが,りんご	米,大麦,じゃがいも	サラダ油	酒,チャップネ,★カレールー(フレーク),アルファルファルー,カレー粉,こしょう,ケチャップ,ウスターソース,赤ワイン	
	キャベツとツナのサラダ		シーチキン		こまつな	キャベツ,きゅうり			クリーミーフレンチドレッシング,ドレッシングかんきつ	
12月	小型ミルクパン						★小型ミルクパン		560	
	やしそば	○	ぶた肉,スライス天ぷら		にんじん,ねぎ	キャベツ,もやし,玉ねぎ	★スパゲティ	サラダ油		中濃ソース,ウスターソース,塩,こしょう,酒
	アスパラガスとみかんのサラダ		ジョアはヤクルトさんからのプレゼントです	アスパラガス	きゅうり,カリフラワー,みかん缶		はるさめ			すりおろしにんじんだレッシング
	ジョア(プレーン)		ジョア(プレーン)(*乳)							
13月	ご飯						米		620	
	しゃけのレモンペッパー焼き	○	さけ					サラダ油		塩
	青菜の炒め物		ソーミン		ほうれんそう	キャベツ,玉ねぎ		サラダ油		塩,こしょう,しょうゆ
	白菜と里芋の汁		油あげ		にんじん,ねぎ	はくさい,なめこ	さといも,★麩			しょうゆ,酒,塩,かつお節,出し昆布
14月	黒糖パン						★黒糖パン		630	
	鶏の香味焼き	○	とり肉			白ねぎ,しょうが,にんにく		ごま油		しょうゆ,酒
	コールスローサラダ				こまつな	キャベツ,きゅうり,コーン				ドレッシングコールスロー
	もち麦入りポトフ		とりささ身		にんじん,ブロッコリー	玉ねぎ,だいこん,しめじ	じゃがいも,★ラビオリ			チキンコンソメ,しょうゆ,こしょう
15月	ご飯						米		620	
	あげ豆腐となすの麻婆	○	ぶたミンチ,あつあげ,みそ,テンメンジャン			なす,白ねぎ,しょうが,にんにく	かたくり粉	サラダ油		しょうゆ,みりん,酒,トウバンジャン,塩,こしょう
	キャベツともやしの中華炒め				アスパラガス,にんじん	キャベツ,もやし		いりごま,ごま油		鳥がらだし,塩,酒
	ワンタンスープ		ぶた肉		チンゲン菜,にんじん	はくさい,もやし	★ワンタン			しょうゆ,塩,こしょう,酒,がらすープ(ポーク&キャベツ)
19月	食パン						★食パン		550	
	イチゴジャム		毎月19日は、食育の日							
	鶏と野菜のケチャップソテー	○	とり肉,あつあげ		ピーマン	玉ねぎ,なす	じゃがいも,砂糖	サラダ油		塩,こしょう,酒,ケチャップ,ウスターソース
	キャベツと大根のスープ				にんじん,ブロッコリー	キャベツ,だいこん,エリンギ				がらすープ(ポーク&キャベツ),しょうゆ,白ワイン,塩,こしょう

令和5年度 9月 給食献立表(A献立)

小城市学校給食センター

日	献立名	牛乳	献立材料名						その他	小学生 中学年 1献立 (kcal)
			(赤) 主に体を作るものとなる		(緑) 主に体の調子を整えるものとなる		(黄) 主にエネルギーのもととなる			
			1群 卵・肉・魚・大豆	2群 牛乳・海藻・小魚	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類	6群 油脂類		
20 水	ご飯					米			610	
	さわらの大葉みそがけ	○	さわら,米みそ		おおば		砂糖	塩,酒,みりん		
	キャベツとほうれん草のごまあえ			ほうれんそう	キャベツ,もやし			すりごま,ねりごま		しょうゆ,みりん
	のっぺい汁		油あげ	にんじん,ねぎ	だいこん,干し椎茸	さといも,こんにゃく,かたくり粉				しょうゆ,塩,かつお節,出し昆布
21 木	小型ミルクパン					★小型ミルクパン			630	
	あんかけバリバリマジエンバ	○	ぶたミンチ,とりミンチ,とうふ,ほそ切りかまぼこ	チンゲン菜,にんじん	ゆでたけのこ,もやし,にんにく,しょうが	★揚げチャーメン,きび砂糖,かたくり粉	サラダ油,ごま油	酒,しょうゆ,塩,こしょう,オイスターソース,がらスープ(ホク&チ)		
	ツナサラダ		シーチキン	わかめ	キャベツ,だいこん,コーン			すりおろしにんじんどレッシング		
22 金	ご飯					米			560	
	ホイコーロー	○	ぶた肉,赤だしみそ	さやえんどう,にんじん	キャベツ,白ねぎ,しょうが,にんにく	砂糖,かたくり粉	サラダ油	こしょう,しょうゆ,酒,トウバンジャン		
	うす味野菜いろいろ肉団子									
	中華スープ			チンゲン菜,にんじん	もやし,玉ねぎ,きくらげ	はるさめ		がらスープ(チ),しょうゆ,鶏豚湯,塩,こしょう		
25 月	ご飯					米			680	
	きびなごフライ	○	★きびなごフライ				サラダ油			
	肉じゃが		牛肉,ぶた肉	にんじん,さやいんげん	玉ねぎ	じゃがいも,つき出しこんにゃく,砂糖	サラダ油	しょうゆ,みりん,酒,かつお節		
	おかかあえ		ほそ切りかまぼこ,かつお節	ほうれんそう	キャベツ,もやし			しょうゆ,みりん		
26 火	食パン					★食パン			640	
	ドライカレー	○	ぶたミンチ,ゆで大豆	にんじん	玉ねぎ,コーンカーネル,グリーンピース,にんにく,しょうが		サラダ油	塩,こしょう,赤ワイン,ウスターソース,★カレールー(フレーク)		
	白菜と豚肉のスープ		ぶた肉	にんじん,ほうれんそう	はくさい,もやし	パンに、はさんで食べよう		しょうゆ,塩,こしょう,酒,がらスープ(ホク&チ)		
	ヨーグルト		ソファールヨーグルト(*乳)							
27 水	ハヤシライス	○	ぶた肉,牛肉	にんじん,トマト	玉ねぎ,マッシュルーム,しめじ,グリーンピース,にんにく	米,大麦	サラダ油	アレルゲンフリーハヤシフレークN,ウスターソース,赤ワイン,塩,こしょう	640	
	りんごドレッシングのサラダ			こまつな	カリフラワー,キャベツ,ぎゅうり,りんご	砂糖	オリーブ油	りんご酢,塩,こしょう,白ワイン		
28 木	食パン					★食パン			580	
	イチゴジャム				いちごジャム					
	豚肉のさがみかんソテー	○	ぶた肉		玉ねぎ,もやし,にんにく,みかんジュース,みかんジャム	かたくり粉		酒,塩,こしょう,赤ワイン,ケチャップ		
	温野菜のサラダ		ゆで大豆	にんじん,ブロッコリー	れんこん	じゃがいも		和風ドレッシング(ゆずしょうゆ)		
	レタスとトマトのスープ		とり肉	トマト	レタス,玉ねぎ,しめじ			しょうゆ,白ワイン,塩,こしょう,がらスープ(チ)		
29 金	ご飯					米			660	
	白身魚のフライ	○	★白身魚フライ(ホキ)				白絞油			
	しらあえ		とうふ,米みそ	ほうれんそう	キャベツ,もやし			すりごま,ねりごま		みりん
	豚汁		ぶた肉,みそ	にんじん,ねぎ	しょうが,ごぼう,はくさい,だいこん,玉ねぎ	さつまいも,こんにゃく	サラダ油	酒		

【食物アレルギーに関すること】

- ※ 食物アレルギー等に対処が必要な場合は、毎回、献立表を確認してください。
- ※ *印は、特定原材料(8品目)(えび、かに、くるみ、小麦、卵、乳、そば、落花生(ピーナッツ))について表示しています。
- ※ パンは、小麦、乳を含みます。調味料以外の小麦を含む食品には、★印が付いています。
- ※ 食品名からアレルゲンとわかる食品については、*印を省略しています。
- ※ そば、落花生、キウイフルーツは、給食で使用しません。
- ※ 令和5年9月、10月は、鶏卵とえび・かに(甲殻類)は使用しません。