

令和5年度9月 学校給食こんだて表



小城市芦刈給食センター

日	こんだて名	こんだてのざいりょう						調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもにからだをつくるものになるもの(赤)		おもにからだのちょうしをとのえるものになるもの(緑)		おもにエネルギーのもとになるもの(黄色)			
		1ぐん 魚・肉・卵・豆・豆製品	2ぐん 牛乳・小魚・海藻	3ぐん 緑黄色野菜	4ぐん 単色野菜・きのこ・果物	5ぐん 穀類・いも類	6ぐん 油脂類・種実類		
4月	夏野菜のキーマカレー 牛乳	ぶたひき肉 ぶたレバー	牛乳	にんじん かぼちゃ ピーマン トマト	たまねぎ なす	米 麦 レッドキドニー豆 カレールウ	オリーブ油	おろし生姜 おろしにんにく 赤ワイン ケチャップ カレー粉 ウスターソース	702
	くきわかめのサラダ	まぐろ油づけ	くきわかめ	にんじん	きゅうり コーン	さとう		しょうゆ 酒 みりん 和風デリシャスト レッシング	20.3
	手作りりんごゼリー				りんご	りんごジュース ゼリーのもと			848
5火	はちみつレモントースト 牛乳		牛乳			食パン さとう はちみつ	バター	レモン果汁	661
	ツナサラダ	まぐろ油づけ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン			コールスロートレッシング しょうゆ	26.9
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆	生クリーム	にんじん グリンピース トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう	オリーブ油	おろしにんにく チキンブイオン ケチャップ しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイオン ウスターソース	809
6水	ごはん のり 牛乳		牛乳 のり	和食の日			米		603
	いわしのうめ煮	いわしのうめ煮							25.8
	ごまずあえ	油あげ		にんじん	きゅうり もやし	さとう	ごま	しょうゆ みりん 酢 塩	700
	とうがん汁	とり肉		にんじん ねぎ	とうがん 干し椎茸 ごぼう しょうが			いりこ しょうゆ 塩 酒	28.5
7木	食パン		牛乳			食パン		ケチャップ デミグラスソース 赤ワイン ウスターソース	697
	にこみハンバーグ	ハンバーグ			たまねぎ	さとう	油		28.2
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ	酢 塩	822
8金	クリームスープ	とり肉 生クリーム	牛乳	にんじん かぼちゃ グリンピース	たまねぎ しめじ	ポターージュベース	オリーブ油	おろしにんにく マギーブイオン 塩 こしょう	32.1
	お弁当の日 お弁当を持ってきてください。								
11月	やき肉チャーハン 牛乳	牛肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく	米	油 ごま	酒 焼き肉のタレ しょうゆ 塩 こしょう	625
	ポテトサラダ	ロースハム		にんじん	きゅうり たまねぎ	じゃがいも さとう	マヨネーズ	塩 酢 こしょう	19.0
	ビーフンスープ (中のみ) ヨーグルト	ぶた肉	ヨーグルト	にんじん ほうれん草	たまねぎ きくらげ	ビーフン	ごま油	酒 鶏がらスープ しょうゆ 中華スープ ストック 塩	857
12火	チーズパウンドケーキ 牛乳		牛乳 チーズ	パセリ	コーン	マフィンミックス	マヨネーズ		645
	やきそば	ぶた肉 かまぼこ かつおぶし	青のり	にんじん ビーマン	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	やきそばめん	油	塩 こしょう ウスターソース やきそばソース しょうゆ おろしにんにく おろし生姜 酒	21.4
	ゴーヤのあげに			ゴーヤ		かたくり粉 さとう	油 ごま	みりん しょうゆ	801
13水	お弁当の日 お弁当を持ってきてください。								
14木	こくとうパン 牛乳		牛乳			こくとうパン		おろしにんにく 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイオン ケチャップ ウスターソース	629
	なすのミートグラタン	ぶたひき肉 豚レバー	チーズ	トマト ドライパセリ	なす たまねぎ マッシュルーム	もち麦 バンネ	オリーブ油		21.8
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			コールスロートレッシング しょうゆ	771
15金	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ コーン		バター	チキンブイオン マギーブイオン 塩 こしょう しょうゆ	26.3
	ごはん 牛乳		牛乳			米			637
	魚のコーンやき	しいら切り身		パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	27.4
19火	こんにゃくのソテー	とりひき肉		にんじん チンゲンサイ	しらたき たまねぎ	さとう	ごま油	おろし生姜 しょうゆ 塩 みりん 酒	769
	あつあげとなすのみそ汁	あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ なす えのきだけ			いりこ	32.9
	カレーそば	牛ひき肉 ぶたひき肉	牛乳	にんじん	たまねぎ	食パン カレールウ	オリーブ油	ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩 中濃ソース 赤ワイン こしょう おろしにんにく おろし生姜	636
20水	にんじんとコーンのサラダ			にんじん パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう	25.5
	ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ	ワンタン	ごま油	鶏がらスープ 塩 こしょう 酒 しょうゆ 中華 スープストック	779
	あおなおにぎり 牛乳		牛乳	日本の味めぐり給食 広島(ひろしま)県			米	ごま	菜めしふりかけ
21木	広島風おこのみやき	ぶた肉 卵 かつお節	青のり	ねぎ	キャベツ もやし 紅しょうが	やきそば麺 お好み焼き粉	油 マヨネーズ	酒 しょうゆ お好みソース	23.1
	わかめスープ	ぶた肉 とうふ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ きくらげ		油 ごま油	しょうゆ 塩 中華スープストック 鶏がら スープ	816
	せとうちレモンゼリー					レモンゼリー			28.5
22金	こくとうパン 牛乳		牛乳			こくとうパン		テンメンジャン 酒 みりん おろしにんにく トウバンジャン しょうゆ 鶏がらスープ 塩 こしょう 中華スープストック	666
	ジャージャーめん	ぶたひき肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	白ねぎ たけのこ 干し椎茸 たまねぎ コーン きくらげ	ちゃんぽん麺 さとう かたくり粉	ごま油 油		24.3
	ぎょうざ	ぎょうざ		ハッピーキャロットの日					879
25月	わかめのナムル		わかめ	パプリカ	きゅうり もやし			ナムルドレッシング	31.5
	ごはん 牛乳		牛乳			米			656
	さけのレモンペッパーやき	さけ切り身					レモンペッパー焼きオイル		31.8
26火	ベーコンと切干大根のいためもの	ベーコン		にんじん いんげん	切干大根 ヤングコーン		油	塩 こしょう しょうゆ 酒	775
	かぼちゃのみそ汁	油あげ とうふ みそ	わかめ	かぼちゃ ねぎ	たまねぎ えのきだけ			いりこ	34.8
	ちゅうか井 牛乳	ぶた肉 うずらの卵 かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	米 麦 かたくり粉	ごま油	おろし生姜 こしょう 鶏がらスープ しょうゆ 酒 みりん 中華スープストック 塩 酢	635
27水	はるまき	はるまき					油		20.5
	ピーマンのちゅうかあえ			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ 塩 酢	795
	こくとうパン 牛乳		牛乳			黒糖パン			24.7
28木	チキンソテー	とりもも肉					チキテキオイル		683
	カラフルポテト			にんじん	しめじ コーン	じゃがいも	バター	塩 こしょう マギーブイオン	30.1
	ミネストローネスープ	ベーコン	粉チーズ	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリー にんにく	ミックスビーンズ マカロニ	オリーブ油	塩 こしょう マギーブイオン ウスターソース ケチャップ チキンブイオン	828
29金	ごはん 牛乳		牛乳			米		おろし生姜 おろしにんにく テンメンジャン みりん 酒	641
	マーボーなす	ぶたひき肉 みそ		にんじん いら	なす たまねぎ 白ねぎ	かたくり粉	油 ごま油		22.7
	しゅうまい	しゅうまい						おろしにんにく おろし生姜 鶏がらスープ 塩 こしょう 中華スープストック しょうゆ	794
29金	タイピーエン	ぶた肉 うずらの卵 かまぼこ		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ もやし きくらげ	春雨	油 ごま油		28.9
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		塩 こしょう マギーブイオン ウスターソース ケチャップ ハヤシルウ	647
	スパゲティナポリタン	ウイナー	粉チーズ 牛乳	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティ さとう	バター		24.8
29金	いりことアーモンドのはちみつがらめ	大豆	いりこ		なし	はちみつ	アーモンド		814
	梨(なし)								30.7
	さといもごはん 牛乳		牛乳 しらすばし	小松菜		米 さといも	油 ごま	塩	678
29金	白身魚のあんかけ	白身魚フライ		にんじん ほうれん草	たまねぎ	かたくり粉	油	しょうゆ みりん	24.8
	月見汁	豆腐 とり肉		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう 干し椎茸	白玉粉		塩 しょうゆ 酒 かつお節 こんぶ	812
	お月見ゼリー			中秋(ちゅうしゅう)の名月(めいげつ)の行事食			お月見ゼリー		29.0