

令和6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							小 中	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		おもに からだをつくる もとなるもの(赤)		おもに からだのちょうしを ととのえるもとなるもの(緑)		おもに エネルギーの もとなるもの(黄色)		調味料		
		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			
3 火	きなこトースト 牛乳	きなこ	牛乳			食パン さとう はちみつ	バター		690	
	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			コールスロードレッシング しょうゆ	29.4	
	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 チキンブイヨン ケ チャップ しょうゆ 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイヨン ウスターソース	854 35.8	
4 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			620	
	いわしのかんろ煮	いわしのかんろ煮		和食の日					23.6	
	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	710	
	とうがん汁	とり肉 とうふ		にんじん ねぎ	とうがん えのきだけ しょうが		油	いりこ しょうゆ 塩 酒	27.4	
5 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	678	
	にこみハンバーグ	ハンバーグ			たまねぎ	さとう	油		27.1	
	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	791	
	クリームスープ	とり肉	牛乳 生クリーム	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 マギーブイヨン 塩 こしょう	30.2	
6 金	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 ビー マントマト	たまねぎ なす	米 ミックスビーンズ 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	704 19.9	
	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 和風デリシャスド レッシング	824	
	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			23.0	
9 月	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	649	
	マーボーなす	ぶたひき肉 みそ		にんじん にら	なす たまねぎ 白ねぎ	かたくり粉	油 ごま油		22.5	
	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 オイスターソー ス しょうゆ	768	
	タイピーエン	ぶた肉 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		27.3	
10 火	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			633	
	やきそば	ぶた肉 さつまあげ か つおぶし	青のり	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	ちゃんぽんめん ゼラ チン	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	21.9	
	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	802 28.4	
11 水	ごはん 牛乳		牛乳			米		酒 塩 しょうゆ みりん おろしにんにく おろししょうが カレー粉	635	
	さばのカレーやき	さば				かたくり粉	油		26.0	
	こまつなとツナのあえもの	まぐろ油づけ	塩こんぶ	小松菜 にんじん	もやし	さとう		レモン汁 しょうゆ みりん	752	
	みそけんちん汁	とり肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう だいこん こんにゃくほしいた け		ごま油	いりこ	30.4	
12 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 ギーブイヨン ケチャップ ウスターソー ス	609	
	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 ベンネ	オリーブ油		20.6	
	フレンチサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり			コールスロードレッシング しょうゆ	743	
	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	チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう しょうゆ	24.3	
13 金	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	615	
	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	18.1	
	ビーフンスープ	ぶた肉		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	811	
	(中のみ) ヨーグルト		ヨーグルト						24.9	
17 火	ミルクパン 牛乳		牛乳	中秋(ちゅうしゅう)の名月(めいげつ)の行事食			ミルクパン		733	
	スパゲティナポリタン	ウインナー	粉チーズ 牛乳	にんじん ビーマントマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲティさとう ゼラ チン	バター	塩 こしょう マギーブイヨン ウスター ソース ケチャップ	28.6	
	いりことアーモンドのはちみつがらめ	大豆	いりこ			はちみつ	アーモンド		922	
	お月見フルーツポンチ				パイン みかん もも パナナ	白玉だんご			35.3	
18 水	ごはん 牛乳		牛乳			米			637	
	魚のコーンやき	あかうお		パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	24.9	
	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	735	
	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	29.2	
19 木	カレーそばろサンドパン 牛乳	ぶたひき肉 ぶたレ バー	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	652 24.9	
	にんじんとコーンのサラダ			にんじん パセリ	コーン	ハッピーキャロットの日	マヨネーズ	塩 こしょう	800	
	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 なす にんにく	マカロニ	オリーブ油	塩 こしょう マギーブイヨン ウスターソース ケチャップ チキンブイヨン	30.0	
								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 オイスター ソース	624 19.0	
20 金	ちゅうか丼 牛乳	ぶた肉 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		742	
	はるまき	はるまき					油		22.1	
	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		
24 火	こくとうパン 牛乳		牛乳	にんじん チンゲンサイ	白ねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ コーン きくらげ	こくとうパン		テンメンジャン 酒 みりん 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	626	
	とうにゅうタンタンめん	ぶたひき肉 豆乳				ちゃんぽん麺 さとう	ごま油 油 ごま		23.5	
	ぎょうざ	ぎょうざ							807	
	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	30.2	
25 水	ジャンバラヤ 牛乳	とり肉 ウインナー	牛乳	にんじん ビーマン パプリカ	たまねぎ セロリー にんにく	米	油	酒 塩 ケイジャン こしょう マギーブイ ヨン	659	
	ガンボ	とり肉 ウインナー		オリンピック・パラリンピック給食 アメリカ		米粉 レッドキドニー豆	油	塩 こしょう 酒 カレー粉 タイム オレガ ノ ローリエ ウスターソース マギーブ イヨン	22.9 777	
	チョップドサラダ	とり肉		にんじん トマト オクラ	たまねぎ なす にんにく		アーモンド	かんきつドレッシング	27.5	
				にんじん	キャベツ きゅうり コーン					
26 木	ミルクパン 牛乳		牛乳			黒糖パン			618	
	とり肉のチーズやき	とり肉	粉チーズ					塩 こしょう 酒 ドライパセリ	29.7	
	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 マギーブイヨン	747	
	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 もやし	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	35.5	
27 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			650	
	魚の天玉あげ	ほき天玉揚げ					油		22.6	
	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	752	
	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	26.1	
30 月	じゃがじゃがごはん 牛乳		牛乳	パセリ		米 じゃがいも	油	塩	642	
	白身魚の野菜あんかけ	ほきフライ		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	24.9	
	すりみ汁	白身魚すり身 あつあげ みそ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん えのきだけ			いりこ	745	
									29.0	