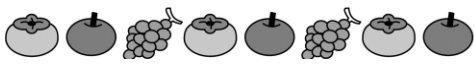


令和7年度9月 学校給食こんだて表



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	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 からだのちようしを ととのえるものとなるもの(緑)		おもに エネルギーの もとなるもの(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			
3 水	夏野菜のキーマカレー 牛乳 くきわかめのサラダ 手作りフルーツゼリー	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 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	664	
		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	19.8	
					パイン もも	ゼリーのもと			754	
4 木	アーモンドトースト 牛乳 ツナサラダ ポークビーンズ		牛乳			食パン さとう	バター アーモンド		637	
		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	25.6	
		ぶた肉 大豆		にんじん グリンピース トマト	たまねぎ	じゃがいも マカロニ 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	783	
5 金	ごはん 牛乳 いわしのうめにごまずあえ とうがん汁		牛乳	和食の日		米			582	
		いわしのうめに							25.6	
		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	
8 月	ごはん 牛乳 マーボーなす しゅうまい タイピーエン		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	657	
		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		21.5	
		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	730	
9 火	食パン 牛乳 にこみハンバーグ コールスローサラダ バスタースープ		牛乳	ハッピーキャロットの日		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	626	
		ハンバーグ			たまねぎ	さとう		酢 塩	27.3	
		ハム		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	さとう	マヨネーズ	おろしにんにく チキンブイオン 塩 こしょう マギーブイオン しょうゆ	724	
10 水	ごはん 牛乳 きびなごのカレーあげ こまつなとツナのあえもの みそけんちん汁		牛乳			米		おろし生姜 おろしにんにく 酒 カレー粉 しょうゆ みりん	595	
		まぐろ油づけ	塩こんぶ	小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま油	レモン汁 しょうゆ みりん	24.2	
		とり肉 とうふ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ ごぼう こんにゃく しめじ		ごま油	いりこ	711	
11 木	ミルクパン 牛乳 やきそば ゴーヤのあげに		牛乳			ミルクパン			600	
		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	22.9	
				ゴーヤ		かたくり粉 さとう	油 ごま	みりん しょうゆ	754	
12 金	やき肉チャーハン 牛乳 ポテトサラダ ビーフンスープ (中のみ) ヨーグルト	牛肉	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく	米	油 ごま	酒 焼肉のタレ しょうゆ 塩 こしょう	580	
		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	18.2	
		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	770	
16 火	ミルクパン 牛乳 なすのミートグラタン フレンチサラダ オニオンスープ		牛乳			ミルクパン		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	611	
		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 ペンネ	オリーブ油		22.9	
		ハム		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	744	
17 水	ごはん 牛乳 魚のコーンやき こんにゃくのソテー あつあげとなすのみそ汁		牛乳			米		チキンブイオン マギーブイオン 塩 こしょう しょうゆ	27.3	
		あかうお		ドライパセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	593	
		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	24.4	
18 木	ミルクパン 牛乳 スパゲティナポリタン いりことアーモンドのはちみつがらめ くだもの(なし)	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	716	
			牛乳							29.0
		ウインナー	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	ミルクパン スパゲティ さとう ゼラチン	バター	塩 こしょう マギーブイオン ウスターソース ケチャップ	644	
19 金	ごはん 牛乳 コロケ チンジャオロースー はるさめ汁	大豆	いりこ			はちみつ	アーモンド		27.6	
					なし				813	
									34.2	
22 月	ちゅうか丼 はるまき ピーマンのちゅうかあえ		牛乳			ごはん			615	
		コロケ					油		20.0	
		ぶた肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ	さとう かたくり粉	ごま油	おろしにんにく おろし生姜 酒 みりん 中華スープストック しょうゆ オイスターソース	706	
24 水	ごはん 牛乳 さけフライ だいずのいそにかぼちゃのみそ汁	ぶた肉		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ	春雨		いりこ みりん しょうゆ 塩 酒	23.3	
		はるまき								648
		かまぼこ		ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま油	しょうゆ 塩 酢	20.0	
25 木	こくとうパン 牛乳 ジャージャーめん ぎょうざ わかめのナムル		牛乳			米			662	
		さけフライ					油		28.2	
		ぶた肉 大豆	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく	さとう	油	しょうゆ 酒 みりん	740	
26 金	アロスコンポーヨ 牛乳 フリカセデポーヨ フルーツヨーグルト	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	31.1	
			牛乳							
		ぶたひき肉 みそ		にんじん チンゲンサイ	白ねぎ たけのこ たまねぎ コーン きくらげ	こくとうパン ちゃんぽん麺 さとう かたくり粉	ごま油	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 おろしにんにく おろし生姜	662	
30 火	カレーそばろサンドパン 牛乳 にんじんとコーンのサラダ ミネストローネスープ	ぎょうざ						ナムルドレッシング	24.1	
		わかめ	パプリカ	きゅうり もやし					814	
		とり肉	牛乳	ピーマン パプリカ	たまねぎ にんにく	米	油	酒 塩 こしょう マギーブイオン ターメリック カレー粉	29.4	
26 金	アロスコンポーヨ 牛乳 フリカセデポーヨ フルーツヨーグルト	とり肉		せかいの あじめぐり給食 キューパ		米粉 ミックスビーンズ じゃがいも	油	塩 こしょう 酒 マギーブイオン チキンブイオン レモン汁	598	
				にんじん トマト いんげん	たまねぎ にんにく				21.3	
			ヨーグルト		パイン もも パナナ				705	
30 火	カレーそばろサンドパン 牛乳 にんじんとコーンのサラダ ミネストローネスープ								25.1	
		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	610	
				にんじん パセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう	25.0	
		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 マギーブイオン ウスターソース ケチャップ チキンブイオン	746	
									30.4	