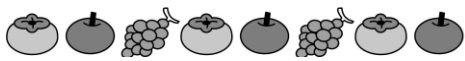


令和8年度9月 学校給食こんだて表



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			
2 水	なつやさいのキーマカレー 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 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	640	
	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	766	
	アセロラゼリー					アセロラゼリー			23.3	
3 木	アーモンドトースト 牛乳		牛乳			食パン さとう	バター アーモンド		634	
	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	25.6	
	ポークビーンズ	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	777	
4 金	ごはん 牛乳		牛乳			米			582	
	さんまのみぞれに	さんまのみぞれに							22.7	
	のりずあえ	まぐろ油づけ	のり	にんじん ほうれん草	キャベツ	さとう	ごま	しょうゆ 酢 レモン汁	674	
	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	25.7	
7 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	569	
	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		20.3	
	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	717	
8 火	タイピーエン	ぶた肉 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		26.5	
	食パン 牛乳		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	610	
	にこみハンバーグ	ハンバーグ			たまねぎ	さとう			26.2	
9 水	コールスローサラダ	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	酢 塩	711	
	パスタスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	たまねぎ なす しめじ	スパゲティ	オリーブ油	おろしにんにく チキンブイヨン 塩 こしょう マギーブイヨン しょうゆ	29.7	
	ごはん 牛乳		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	598	
10 木	きびなご	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	24.0	
	みそけんちん汁	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 えのきだけ		ごま油	いりこ	720	
									28.6	
11 金	ミルクパン 牛乳	ぶた肉 さつまあげ かつおぶし	牛乳			ミルクパン		塩 こしょう やきそばソース しょうゆ おろしにんにく おろし生姜 酒	599	
	やきそば	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	ちゃんぽんめん ゼラチン	油			24.5	
	ぎょうざ	ぎょうざ							731	
12 土	わかめのナムル		わかめ	パプリカ	きゅうり もやし		ごま	ナムルドレッシング	30.2	
	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	630	
	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	21.0	
13 日	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	805	
	ヨーグルト		ヨーグルト						26.0	
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			629	
14 月	コロッケ	コロッケ					油		20.4	
	チンジャオロースー	ぶた肉		にんじん ビーマン	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	765	
	はるさめ汁	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	24.6	
15 火	ミルクパン 牛乳	ぶたひき肉 豚レバー	牛乳			ミルクパン		おろしにんにく 塩 こしょう 赤ワイン マギーブイヨン ケチャップ ウスターソース	620	
	なすのミートグラタン	大豆	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	パンネ	オリーブ油		23.8	
	フレンチサラダ	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり			コールスロードレッシング	760	
16 水	オニオンスープ	ベーコン		にんじん ドライパセリ	たまねぎ コーン		オリーブ油	チキンブイヨン マギーブイヨン 塩 こしょう しょうゆ	29.1	
	ごはん 牛乳		牛乳			米			599	
	魚のコーンやき	あかうお		ドライパセリ	コーン		マヨネーズ	塩 こしょう 酒	24.5	
17 木	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	726	
	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	29.6	
	にくまん 牛乳		牛乳	日本のあじめぐり給食 長崎(ながさき)			肉まん		569	
18 金	長崎皿うどん	ぶた肉 たまご かまぼこ		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし キャベツ きくらげ	あげチャーメン かたくり粉	油 ごま油	おろしにんにく おろし生姜 とりがらスープ 塩 こしょう しょうゆ 酒 中華スープストック オイスターソース	22.3	
	浦上(うらがみ)そば	ぶた肉 さつまあげ		にんじん いんげん	ごぼう こんにゃく もやし	さとう	油	しょうゆ みりん	730	
									29.0	
19 土	ビービンバ丼 牛乳	ぶた肉 みそ	牛乳	ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	米 麦 さとう	油	酒 みりん しょうゆ おろしにんにく おろし生姜 コチュジャン	548	
				ほうれん草 にんじん	もやし はくさいキムチ		ごま油 ごま	しょうゆ 塩 中華スープストック	28.2	
	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		ごま油	鶏ガラスープ 酒 しょうゆ 塩 こしょう	705	
20 日	ミルクパン 牛乳		牛乳	ハッピーキャロットの日			ミルクパン		627	
	スパゲティナポリタン	ウインナー		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 ゼラチン	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 おろしにんにく	26.7	
	いりことだいずのはちみつがらめ	大豆	いりこ			はちみつ	アーモンド		789	
21 月	くだもの(なし)				なし				33.1	
	さといもごはん 牛乳	しらすぼし	牛乳	こまつな		米 さといも	油 ごま	塩	655	
	魚のやさいあんかけ	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	23.0	
22 火	お月見汁 お月見ゼリー	とり肉		にんじん ねぎ	はくさい ごぼう しめじ	白玉もち お月見ゼリー		いりこ しょうゆ 塩 酒	760	
									24.4	
	ちゅうか丼 牛乳	ぶた肉 卵 さつまあげ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし きくらげ	米 かたくり粉	ごま油	おろし生姜 しょうゆ 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	617	
23 水	はるまき	はるまき					油		19.8	
	さんしょくあえ	かまぼこ		ビーマン	もやし		ごま油	しょうゆ 塩	806	
									23.9	
24 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 赤ワイン こしょう おろしにんにく おろし生姜	597	
	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	24.5	
	ミネストローネスープ	ベーコン		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	730	
25 金									29.7	
	ごはん 牛乳		牛乳			米			619	
	魚のてんたまあげ	ほき天玉あげ					油		23.8	
26 土	だいずのいそに	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	751	
	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	28.7	