



令和5年9月予定献立表

(小学校)

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
4月	ごはん	こめ				
	やさいコロッケ	やさいコロッケ 油 ソース	494	19.3	15.5	1.4
	ツナとこまつなのソテー	にんじん コーン こまつな ツナ 油 コンソメ 塩 こしょう	647	23.4	17.6	1.8
	こめこのコーンクリームスープ	とり肉 にんじん 玉ねぎ コーン クリーム パセリ 牛乳 油 コンソメ 塩 こしょう 米粉				
5火	ポークカレー	こめ 麦 ぶた肉 ワイン 油 しょうが にんにく じゃが芋 玉ねぎ にんじん しょうゆ ソース ケチャップ りんごソース 酢 粗挽肉 ガーリック	523	18.3	15.9	1.7
	フルーツボンチ	パイナップル おとうも みかん カクテルゼリー	646	20.9	17.0	1.9
	チーズ	チーズ	794	24.5	19.0	2.3
6水	ごはん / アセロラゼリー	こめ / アセロラゼリー				
	シルバーのあまみそ焼き	シルバーのあまみそづけ	524	26.6	16.0	1.8
	ぶた丼肉とこんにゃくのいため物	ぶた肉 しょうが にんじん しらたき こまつな 油 さけ さとう だし しょうゆ みりん ごま油	642	30.4	17.3	2.1
	のっぺい汁	とり肉 にんじん ごぼう だいこん さといも とうふ こんにゃく 油あげ 干しいたけ さけ だし しょうゆ みりん 塩 かたくり粉	808	35.7	19.2	2.5
7木	チキンライス / れいとうパイナップル	こめ チキンライスの素(とり肉 にんじん コーン 玉ねぎ ケチャップ 油 さとう ポークエキス) / パイナップル				
	ハンバーグアップルソース	とりぶたハンバーグ アップルソース しょうゆ さとう さけ	549	23.1	18.3	2.0
	ごまあえ	にんじん ほうれん草 きゃべつ もやし しょうゆ さとう ごま	637	25.5	19.3	2.4
	肉だんごとおおなのスープ	にんじん とり肉 もやし 玉ねぎ こまつな 肉だんご スープストック 卵 塩 こしょう しょうゆ	780	29.3	21.0	2.9
8金	きなこあげパン	コッペパン 油 きなこ 塩				
	コールスロー	きゃべつ きゅうり にんじん 塩 こしょう 卵なしマヨネーズ 酢	501	20.3	20.3	1.3
	ポークシチュー	ぶた肉 じゃがいも にんじん 玉ねぎ しめじ セロリィ ワイン にんにく しょうが デミグラスソース コンソメ トマトピューレ	643	24.7	23.7	1.7
	ヨーグルト	いちごヨーグルト	802	30.0	28.4	2.1
11月	ごはん / 一口ぶどうゼリー	こめ / ひとくちぶどうゼリー				
	さばみそ煮	さば みそ さとう みりん かたくり粉	567	25.0	23.4	1.8
	きゃべつときゅうりのサラダ	きゃべつ きゅうり にんじん ドレッシング	681	28.1	24.5	2.0
	肉じゃが	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも しらたき グリンピース しょうゆ さとう 酒 だし みりん	848	33.2	26.5	2.3
12火	ビビンバどん	こめ むぎ ぶた肉 にんにく にんじん もやし ほうれん草 ごま 油 酒 さとう しょうゆ やきにくのたれ みりん ごま油 しょうゆ	485	24.6	13.5	1.8
	ワンタンスープ	とり肉 にんじん 玉ねぎ もやし 粉チーズ ワタシ ほうししいたけ 卵 酒 とりがらスープ 塩 しょうゆ こしょう ごま油	617	29.5	15.0	2.2
	かじゅうグミ	かじゅうグミ	798	36.7	17.3	2.7
13水	ごはん	こめ				
	やきぎょうざ	やきぎょうざ	473	20.5	15.8	1.6
	冷しゃぶサラダうどん	ぶた肉 うどん きゃべつ きゅうり にんじん コーン ごま ドレッシング	651	26.2	19.8	2.1
	とうふとえのきのみそ汁	とうふ えのきだけ 油あげ もやし ほうれん草 だし みそ かつおだし	834	32.2	22.5	2.6
14木	ごはん	こめ				
	しろみざかなフライ	たら パン粉 油 ソース	509	22.7	15.7	2.0
	まごわやさしい煮	だいず ごま ひじき きりぼし大根 ほうししいたけ えだまめ こんにゃく かぼちゃポーク ごま油 さとう しょうゆ だし 酒 みりん	627	26.2	16.7	2.3
	ぐたくさんみそ汁	とり肉 にんじん ごぼう だいこん じゃがいも こんにゃく 油あげ 長ねぎ こまつな 酒 だし みそ かつおだし	841	33.9	19.6	2.9
15金	ホットドッグ (ウイナー・ケチャップ)	コッペパン ウイナー ケチャップ	494	21.8	22.8	2.1
	カレースープ	ぶた肉 にんにく しょうが えだまめ 玉ねぎ にんじん じゃがいも ワイン ガーリック ガーリック粉 ケチャップ スープストック 油 ソース	642	27.4	28.1	2.7
	ブルーン	ブルーン	807	33.7	34.0	3.5
18月	敬老の日					
19火	やきにく丼	こめ むぎ にんにく しょうが ぶた肉 にんじん 玉ねぎ もやし にら ごま 油 酒 さとう みりん とりがらスープ アップルソース しょうゆ 塩 こしょう ごま油	534	23.0	13.7	1.7
	じゃがいもとわかめのみそ汁	じゃがいも えのきだけ 油あげ とうふ はくさい だいこん わかめ だし みそ かつおだし	658	27.2	14.9	2.0
	はちみつレモンゼリー	はちみつレモンゼリー	835	34.1	17.1	2.5
20水	ごはん / 梨	こめ / 梨				
	チキンみそカツ	とり肉 みそ 塩こうじ みりん しょうが てんぷら粉 パン粉 油	515	28.3	16.5	2.1
	ひじきのいり煮	ひじき とり肉 にんじん さつまあげ えだまめ ほうししいたけ 油 酒 さとう だし しょうゆ みりん	646	32.6	18.1	2.6
	とん汁	ぶた肉 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 油あげ 長ねぎ こまつな 酒 だし みそ だつおだし	862	42.7	21.7	3.3
21木	ごはん / おはぎ	こめ / おはぎ				
	さけのタルタルソース焼き	さけ しょうゆ 卵なしタルタルソース パセリ ワイン	483	22.5	14.0	1.6
	カラフルソテー	玉ねぎ ほうれん草 ウイナー きゃべつ にんじん 油 コンソメ 塩 こしょう	605	27.2	15.7	1.9
	とうふとおおなのスープ	とうふ にんじん もやし 玉ねぎ こまつな コンソメ 卵 塩 こしょう しょうゆ	770	33.1	17.9	2.4
22金	みそラーメン	ちゅうかめん にんにく しょうが ぶた肉 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ もやし コーン こまつな きゃべつ 酒 ラーメンスープ みそ ごま油 がらスープ スープストック わかめ こしょう	488	20.0	21.6	1.8
	はるまき	はるまき 油	613	23.4	26.8	2.2
	おこめのムース	おこめのムース	821	30.8	31.6	3.0
25月	ごはん / セノビーゼリー	こめ / セノビーゼリー				
	とうふハンバーグおろしソース	うすあじとうふハンバーグ だいこん さとう しょうゆ みりん	508	21.2	16.5	1.8
	かいそうサラダ	ささみ ひじき きゃべつ きゅうり にんじん コーン ごま ドレッシング	621	24.4	17.7	2.2
	なめこ汁	だいこん 油あげ なめこ とうふ 玉ねぎ こまつな みそ かつおだし	801	30.5	20.5	2.7
26火	ごはん	こめ				
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ	526	25.0	19.2	1.9
	ビビンバ風いため	長ねぎ にんにく ぶた肉 にんじん もやし にら ごま ごま油 とうばんじゃん さとう しょうゆ	658	29.8	21.2	2.2
	マーボー豆腐	とうふ ぶた肉 だいず しょうゆ さとう しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ ほうししいたけ とりがらスープ みそ さとう にら ごま油 かたくり粉	841	36.3	23.9	2.7
27水	ごはん / ぶどうゼリー	こめ むぎ / ぶどうゼリー				
	ずずきのレモンソースかけ	ずずき かたくり粉 こむぎ粉 油 酒 さとう みりん しょうゆ レモン汁	501	22.4	16.2	1.7
	きゃべつとブロッコリーのサラダ	きゃべつ ブロッコリー にんじん ハム ドレッシング	636	27.2	18.4	2.1
	はるさめスープ	はるさめ とり肉 にんじん もやし 長ねぎ こまつな コーン えのきだけ 酒 がらスープ しょうゆ 塩 ほうししいたけ ごま油	810	31.3	21.0	2.6
28木	あんかけ丼	こめ 麦 ぶた肉 にんにく しょうが 酒 しょうゆ かたくり粉 にんじん はくさい きくらげ ほうししいたけ えだまめ もやし がらスープ しょうゆ はっぽうさいのもと 塩 ごま油	499	21.9	14.9	1.5
	トックスープ	ぶた肉 にんじん ほうれん草 長ねぎ ほうししいたけ トック がらスープ 酒 ごま ごま油 スープストック 塩 こしょう しょうゆ	631	25.9	16.4	1.8
	フルーツあんぱんプリン	フルーツあんぱんプリン	820	32.5	18.9	2.3
29金	こくとうパン / おつきみゼリー	コッペパン / おつきみゼリー				
	チキンナゲット	チキンナゲット	504	21.2	17.2	1.5
	イタリアンサラダ	にんじん きゃべつ きゅうり ブロッコリー コーン ドレッシング	667	28.1	21.6	2.0
	ポークビーンズ	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも だいず マツタケ いんげん 油 さとう ワイン スープストック ケチャップ トマト こしょう ソース	809	33.6	25.2	2.5

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

学校給食  
摂取基準

栄養表示は上から  
幼・小・中の順で  
記載しています。

490  
650  
830

15.9~24.5  
21.1~32.5  
26.9~41.5

10.8~16.3  
14.4~21.6  
18.4~27.6

1.5未満  
2.0未満  
2.5未満

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	栄養表示は上から 幼・小・中の順で 記載しています。	490 650 830	15.9～24.5 21.1～32.5 26.9～41.5	10.8～16.3 14.4～21.6 18.4～27.6	1.5未満 2.0未満 2.5未満
--------------	----------------------------------	-------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------