



# 令和5年10月予定献立表



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)
2月	わかめごはん / ひとくちみかんゼリー	こめ わかめ ごま / ひとくちみかんゼリー	515	18.3	17.1	1.9
	やさしいコロッケ	コロッケ 油 ソース	632	22.7	19.5	2.4
	だいこんサラダ	だいこん ささみ きりほしだいこん きゅうり コーン にんじん ごま ドレッシング	821	28.1	22.3	3.0
	とんじる	ぶた肉 ごぼう だいこん にんじん こんにゃく 油あげ 長ねぎ こまつな 酒 だし みそ				
3火	ごはん	こめ	551	24.5	17.5	1.6
	しゅうまい	しゅうまい	680	29.2	19.3	1.9
	ぶた肉とやさしいのいためもの	ぶた肉 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ もやし ピーマン 油 酒 塩 さとう しょうゆ オイスターソース こしょう	860	35.5	21.8	2.3
	マーボー豆腐	豆腐 ぶた肉 だいず にんじん 玉ねぎ たら 干しいたけ しょうが にんにく 酒 しょうゆ 油 トマトソース さとう ごま油 がらスープ				
4水	ごはん	こめ	465	20.1	17.0	1.7
	いわしメンチカツ	いわしメンチカツ 油 ソース	610	25.4	19.4	2.2
	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 ハム にんじん ドレッシング	763	29.5	20.9	2.6
	にくだんごスープ	にんじん もやし 玉ねぎ とり肉だんご ほうれん草 干しいたけ 酒 豚骨 伊勢 たら しょうゆ 塩				
5木	ごはん / ヨーグルト	こめ / ヨーグルト	490	27.4	15.0	1.6
	とり肉てりやき	とり肉 ワイン しょうゆ さとう みりん	609	31.0	16.3	2.1
	ナムル	ほうれん草 もやし にんじん ハム ごま にんにく さとう 油 しょうゆ 酢 ごま油	800	39.9	19.3	2.7
	キムチスープ	ぶた肉 じゃがいも ごぼう こんにゃく たら 干しいたけ たら にんじん キムチ 酒 トマトソース しょうゆ だし ごま油				
6金	コッペパン / りんごジャム	パン / りんごジャム	531	24.4	18.5	1.6
	チキンナゲット / ミックスゼリー	チキンナゲット / ゼリー	659	29.0	21.6	2.0
	イタリアンサラダ	にんじん きゃべつ きゅうり スズキニ ブロッコリー コーン ドレッシング	840	37.1	26.7	2.6
	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 マッシュルーム いんげん 油 さとう ワイン スパイス ケチャップ トマト こしょう ソース				
9月	 <b>ス ポ ー ツ の 日</b>					
10火	キャロットピラフ / ブルーベリーゼリー	こめ キャロットピラフのもと (にんじん コーン とり肉 ピーマン 油 しろみざかなエキス だいず) / ブルーベリーゼリー	511	19.6	19.6	2.2
	ハンバーグバーベキューソース	ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんご 油 さとう しょうゆ ワイン レモン	628	22.3	21.1	2.6
	こまつなのソテー	こまつな しめじ コーン きゃべつ ウィンナー 油 ワイン コンソメ 塩	795	26.9	24.6	3.2
	コンソメスープ	にんじん 玉ねぎ ベーコン コーン しめじ きゃべつ チキンブイヨン コンソメ 塩 こしょう				
11水	ごはん	こめ	505	23.0	20.2	1.6
	からあげ	とり肉 しょうが にんにく 塩こうじ しょうゆ 酒 かたくり粉 油	637	26.6	22.4	2.1
	肉じゃが	ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも しらたき えだまめ 油 酒 さとう だし しょうゆ みりん	807	30.1	25.3	2.5
	だいこんのみそ汁	だいこん とうふ えのき 油あげ こまつな だし みそ だし				
12木	チキンカレー	こめ むぎ とり肉 にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん じゃがいも 切り えだまめ 油 ワイン しょうゆ りんご スパイス ケチャップ ソース カレールー	540	17.5	15.5	1.8
	ひじきサラダ	きゃべつ ブロッコリー にんじん ひじき ささみ ごま ドレッシング	680	21.5	17.6	2.2
	チョコプリン	チョコプリン	869	26.4	20.1	2.7
	コッペパン / いちごジャム	パン / いちごジャム	475	19.3	18.0	1.5
13金	にくだんご / りんごゼリー	肉だんご (とり肉 玉ねぎ にんにく さとう ケチャップ 酢 しょうゆ 油) / りんごゼリー	598	23.4	21.1	1.8
	きゃべつとウィンナーのソテー	きゃべつ もやし しめじ ウィンナー にんじん 油 ワイン コンソメ 塩 こしょう	797	31.6	27.6	2.5
	こめこのクリームスープ	とり肉 にんじん 玉ねぎ しめじ ブロッコリー きゅうりにゅう 油 ワイン コンソメ シチュールー こめこ 白いんげん コーン 塩こうじ こしょう 生クリーム				
	ごはん	こめ	483	22.2	16.0	1.8
16月	あじさんが焼き	あじさんが焼き (あじ 玉ねぎ にんじん 長ねぎ ごぼう たけのこ かたくり粉 みそ しょうゆ 油 さとう)	639	28.2	19.1	2.3
	キャベツのふうみあえ	きゃべつ にんじん きゅうり ぶくじんづけ 塩 ごま	812	33.0	20.8	2.7
	ぶた肉とだいこんのみそ煮	ぶた肉 にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 油あげ さといも いんげん 油 さとう だし しょうゆ みそ みりん				
	ごはん / わかめふりかけ	こめ / わかめふりかけ (わかめ のり かつおぶし さとう 塩)	484	20.8	15.5	1.7
17火	しろみざかなフライ	たら パン粉 油 かたくり粉	598	24.0	16.3	2.1
	やさしいハムのソテー	もやし きゃべつ にんじん ハム 塩 こしょう 油 コンソメ	803	30.7	19.5	2.5
	ワンタンスープ	にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 ワンタン 干しいたけ 豚骨 伊勢 酒 がらスープ 塩 しょうゆ ごま油				
	ごはん	こめ	510	26.1	18.8	1.8
18水	チキンオープンやき	チキンオープンやき	631	29.4	20.5	2.2
	きゃべつときゅうりのサラダ	きゃべつ きゅうり ハム にんじん ドレッシング	862	36.9	26.4	2.7
	カレースープ	ぶた肉 にんにく しょうが えだまめ ワイン にんじん 玉ねぎ じゃがいも 加ルル 加粉 スパイス ソース ケチャップ コンソメ 油				
	ごはん / セノビーゼリー	こめ / セノビーゼリー	503	20.5	16.4	1.6
19木	とうふハンバーグおろしソース	とうふハンバーグ (とうふ 玉ねぎ 鶏肉 おから にんじん にんにく さとう しょうゆ) だいこん さとう しょうゆ みりん	622	24.4	17.8	2.2
	かいそうサラダ	ひじき わかめ こんぶ ささみ だいこん きゅうり にんじん ごま ドレッシング	803	30.5	20.6	2.7
	なめこじる	だいこん 油あげ なめこ とうふ たまねぎ こまつな みそ だし				
	ココアあげパン	パン 油 ココアパウダー グラニューとう 塩	475	17.9	22.5	1.6
20金	ABCスープ	ベーコン にんじん 玉ねぎ きゃべつ マカロニ コーン チキンブイヨン スープストック 塩 こしょう	618	21.8	27.1	2.0
	マカロニとトマトのソテー	マカロニ にんじん ベーコン コーン 玉ねぎ ピーマン 油 塩 ソース トマトミックスソース コンソメ	781	26.4	32.7	2.5
	チーズ	チーズ				
	ごはん	こめ	520	16.9	18.5	1.7
23月	ハヤシライス	こめ むぎ セロリー ぶた肉 にんじん 玉ねぎ じゃがいも エリンギ 油 ソース ハヤシフレーク	659	20.7	20.9	2.2
	チーズサラダ	コンソメ デミグラスソース トマトピューレ	843	25.5	24.0	2.8
	ブルーベリータルト	チーズ きゃべつ コーン きゅうり にんじん 油 塩 こしょう しょうゆ さとう 酢 ドレッシング				
	ごはん / おかかふりかけ	こめ おかかふりかけ (かつおぶし さとう 塩 とうもろこしでんぶん まっちゃん)	488	26.4	16.5	1.9
24火	とりごまてりやき	とり肉 パン粉 ごま しょうゆ さとう 油	606	30.1	18.2	2.3
	なまあげとぶた肉のもの	なまあげ ぶた肉 にんじん 玉ねぎ こんにゃく こまつな 干しいたけ 酒 だし さとう しょうゆ みりん	774	35.7	20.4	2.7
	とうふスープ	ぶた肉 にんじん はくさい もやし とうふ ごま油 酒 ちゅうかだし コンソメ しょうゆ 塩 こしょう				
	ごはん / ふじさんゼリー	こめ / ふじさんゼリー	532	24.8	15.8	2.3
25水	すずきのチリソース	すずき かたくり粉 油 しょうが にんにく 玉ねぎ チリソース 酒 ケチャップ さとう がらスープ	654	28.6	17.1	2.6
	チンジャオロースー	ぶた肉 酒 ごま油 しょうが ピーマン たけのこ にんじん きりほしだいこん 玉ねぎ 木酢液 かたくり粉	842	35.6	19.7	3.2
	すいぎょうざ	はくさい スープぎょうざ こまつな にんじん えのき 長ねぎ 塩 こしょう がらスープ しょうゆ 酒				
	ごはん / おこめのパパロア	こめ / おこめのパパロア	499	26.3	15.2	1.6
26木	いかこうみやき	いか しょうが にんにく 長ねぎ しょうゆ みりん みそ ごま油	635	21.6	16.8	2.2
	なっとうあえ	なっとう こまつな キャベツ にんじん たくあん しょうゆ ごま のり	816	40.2	18.9	2.6
	すき焼きふう	ぶた肉 にんじん こまつな 玉ねぎ 長ねぎ しらたき はくさい やきとうふ えのき 干しいたけ 油 酒 さとう しょうゆ だし みりん				
	しょうゆラーメン / ミルメーク	ちゅうかめん しょうが にんにく ぶた肉 にんじん 玉ねぎ 長ねぎ もやし コーン ほうれん草	534	18.0	25.0	2.0
27金	はるまき	わかめ ごま油 酒 ラーメンスープ チキンブイヨン がらスープ こしょう / ミルメーク	650	22.3	27.9	2.4
	いちごムース	はるまき (にんじん 玉ねぎ きゃべつ はるまき しょうが さとう かたくりこ 干しいたけ こめこ こむぎこ 油)	802	28.4	29.5	3.0
	ドライカレー	こめ むぎ ぶた肉 だいず 玉ねぎ にんにく にんじん 油 ケチャップ ソース しょうゆ	494	24.6	14.2	1.2
	フルーツヨーグルト	カレー粉 こしょう	627	28.5	15.6	1.4
30月	あおりのこざかな	おうとう みかん パイン カクテルゼリー ヨーグルト	823	35.1	18.0	1.7
	ごはん / かぼちゃもち	こめ / かぼちゃもち	592	24.4	19.3	1.6
	ハンバーグきのこソース	ハンバーグ えのき マッシュルーム デミグラスソース ケチャップ ソース さとう	761	30.7	23.2	2.1
	ほうれんそうとコーンのソテー	ほうれんそう ウィンナー しめじ コーン 油 ワイン こしょう コンソメ 塩	948	36.4	25.9	2.6
31火	ハンブキンスープ	とり肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも かぼちゃ きゅうりにゅう 油 ワイン 塩 がらスープ スパイス こなず ストック とうもろこし	490	15.9~24.5	10.8~16.3	1.5未満
			650	21.1~32.5	14.4~21.6	2.0未満
			830	26.9~41.5	18.4~27.6	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	15.9~24.5	10.8~16.3	1.5未満
650	21.1~32.5	14.4~21.6	2.0未満
830	26.9~41.5	18.4~27.6	2.5未満