

令和7年9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 料理ごとにわかれています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
2 火	ハヤシライス	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ぶた肉 いんげん ワイン りんご ハヤシルウ 油 にんにく しょうが ソース コンソメ こしょう ケチャップ デミグラスソース	500	16.7	14.0	1.7
	イタリアンサラダ	きゅうり キャベツ ブロッコリー とり肉 コーン にんじん スズキニ パプリカ 例アドレッシング	648	20.2	16.0	2.2
	りんごゼリー	りんごゼリー	825	24.8	18.6	2.8
3 水	ごはん	こめ				
	バーベキューハンバーグ	ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんご さとう しょうゆ ワイン レモン ソース ケチャップ	499	19.5	18.9	1.9
	小松菜ソテー	こまつ菜 にんじん ウィンナー コーン キャベツ コンソメ 塩 こしょう ワイン 油	625	22.4	20.6	2.3
4 木	ごはん / 小魚パリッシュ	こめ / 小魚パリッシュ				
	はるまき	はるまき 油	490	22.3	15.6	1.9
	ピーマンのほそ切り炒め	ピーマン ぶた肉 たけのこ 玉ねぎ にんじん もやし かき油 油 しょうゆ 塩こうじ 酒 しょうが	615	26.4	17.2	2.3
5 金	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 酒 しょうが 玉ねぎ もやし コーン ほうれん草 キャベツ 油 ラーメンスープ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ わかめ こしょう	542	27.6	17.0	2.3
	とり肉とじゃがいもの甘がらめ	とり肉 酒 しょうが かたくり粉 じゃがいも 油 しょうゆ さとう みりん	627	32.1	19.1	2.8
	ヨーグルト	ヨーグルト	840	41.3	22.9	3.7
8 月	ごはん / ミニオムレットケーキ	こめ / ミニオムレットケーキ				
	とり肉のうめてりやき	とり肉 さとう 塩こうじ しょうゆ みりん ねりうめ	481	25.4	15.2	1.6
	のりサラダ	とり肉 にんじん きゅうり キャベツ もやし ナムドレッシング 酢 しょうゆ さとう ごま のり	603	29.2	16.4	2.0
9 火	ごはん	こめ				
	ホキのレモン煮	ホキ しょうが 塩こうじ 酒 かたくり粉 こめ粉 油 しょうゆ さとう 酢 レモン みりん	515	29.2	16.4	2.0
	なっとうあえ	なっとう にんじん たくあん キャベツ もやし だし のり 小松菜	665	34.9	19.0	2.5
10 水	タコライス	こめ むぎ ぶた肉 とり肉 だいず しょうが にんにく 油 しょうゆ ワイン さとう パプリカ スズキニ にんじん パプリカ 塩 ソース ナムドレッシング 玉ねぎ トマト レモン ソース いんげん	507	18.1	14.6	1.4
	カレースープ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 ブロッコリー 加粉 塩 とり肉 葉大根 にんにく ワイン しょうが ルウ	628	22.0	16.6	1.8
	なし	なし	825	27.8	21.1	2.5
11 木	ごはん / あげぎょうざ	こめ / ぎょうざ 油				
	マーボー豆腐	ごま油 とうふ にんじん ぶた肉 長ねぎ なす みそ がらスープ しょうゆ	470	17.4	15.5	1.7
	ちゅうかコーンスープ	しいたけ しょうが マーボーベース テンメンジャン かたくり粉	615	21.3	18.0	2.1
12 金	コッペパン / いちごジャム	コッペパン / いちごジャム				
	やさしいコロッケ	やさしいコロッケ ソース 油	519	19.0	18.0	1.9
	ハムサラダ	ハム パプリカ スズキニ キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎドレッシング マネーズ 酢 塩 こしょう	645	23.0	21.1	2.2
16 火	ごはん / ぶどうゼリー	こめ / ぶどうゼリー				
	あつやきたまご	あつやきたまご	511	20.4	15.9	1.7
	たくあんあえ	たくあん もやし キャベツ きゅうり だし しょうゆ みりん ごま	630	24.0	16.9	1.9
17 水	肉そぼろ丼	ぶた肉 白滝 白菜 玉ねぎ えのき みりん さとう しょうゆ 油 だし ぶ にんじん しいたけ	818	29.9	19.3	2.8
	ピリ辛みそ汁	こめ むぎ ぶた肉 とり肉 だいず しょうが にんにく 油 しょうゆ さとう 玉ねぎ みそ テンメンジャン ごま ナムドレッシング もやし キャベツ にんじん きゅうり	509	25.4	15.1	1.6
	プリン	だし みそ じゃがいも 大根 にんじん キムチ 玉ねぎ コチュジャン ニラ	643	31.7	17.5	2.0
18 木	ごはん	こめ				
	サバのカレー漬け	サバ 酒 玉ねぎ 塩こうじ カレー粉 しょうゆ みりん	541	24.5	20.6	1.6
	肉じゃが	枝豆 しいたけ じゃがいも にんじん 玉ねぎ こんにゃく ぶた肉 酒 みりん しょうゆ さとう だし 油	670	28.6	22.0	2.1
19 金	厚あげのみぞれ汁	だし みそ 厚あげ 大根 葉大根 えのき 長ねぎ にんじん キャベツ	910	37.4	28.1	2.6
	ココアあげパン	コッペパン ココア さとう 油				
	わかめとツナのサラダ	にんじん キャベツ コーン きゅうり わかめ もやし ツナ 玉ねぎドレッシング	467	20.1	19.0	1.4
22 月	こめ粉のクリームスープ	こめ粉 にんじん 玉ねぎ 例アドレッシング ルウ 牛乳 バター ワイン 塩 こしょう 白いんげん	617	25.1	23.9	1.8
	おさつチップス	おさつチップス	786	31.2	29.5	2.3
	ごはん / オレンジ	こめ / オレンジ				
24 水	サクのコーンマヨ焼き	サク みそ みりん マヨネーズ しょうゆ コーン	481	25.6	16.0	1.5
	やさしいみそ煮	さとう みりん しょうゆ だし みそ とり肉 いんげん しいたけ 里いも 大根 油 こんにゃく にんじん ごぼう	610	29.3	17.9	1.9
	なめこのかき玉汁	だし しょうゆ 塩 みりん ニラ たまご 玉ねぎ かぶ かぶの葉 かたくり粉 なめこ	806	36.6	21.0	2.4
25 木	ポークカレーライス	こめ むぎ ぶた肉 カレー粉 塩こうじ ワイン じゃがいも にんじん 玉ねぎ チャツネ にんにく しょうが 枝豆 コンソメ ルウ ケチャップ 油 ソース	533	15.2	12.1	1.0
	フルーツゼリー	もも パイン ダイスゼリー ソーダゼリー りんごゼリー りんご	667	18.2	13.5	1.3
	スズきのねぎソースがけ	スズキ 油 こめ粉 かたくり粉 長ねぎ レモン 酢 しょうゆ さとう にんにく しょうが	882	22.5	15.4	1.6
26 金	ナムル	もやし きゅうり にんじん キャベツ ナムドレッシング ごま しょうゆ 酢 さとう	485	23.8	15.5	2.0
	ワンタンスープ	肉ワンタン にんじん 玉ねぎ 大根 葉大根 コーン がらスープ 塩 こしょう しょうゆ	627	28.8	17.7	2.7
	コッペパン / りんごジャム	コッペパン / りんごジャム	821	35.3	20.6	3.5
29 月	サンドリーチキン	とり肉 にんにく しょうが カレー粉 レモン 塩 ケチャップ 塩こうじ	514	21.8	19.7	1.8
	ブロッコリーサラダ / フルーベリーゼリー	ブロッコリー にんじん きゅうり もやし パプリカ スズキニ キャベツ 玉ねぎドレッシング / フルーベリーゼリー	654	27.3	23.8	2.4
	コーンポタージュ	例アドレッシング 玉ねぎ バター 牛乳 コーン ルウ 白いんげん こしょう 塩 コンソメ	806	33.2	28.3	3.0
30 火	ごはん	こめ				
	ソースとんかつ	とんかつ 油 ウスターソース しょうゆ さとう みりん	509	20.3	18.7	2.0
	ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり コーン キャベツ にんじん 玉ねぎドレッシング マネーズ ナムドレッシング	640	23.7	20.8	2.5
ワカメのみそ汁	だし みそ とうふ わかめ 油あげ 玉ねぎ 大根	868	30.6	26.3	3.3	
	わかめごはん / オレンジゼリー	こめ わかめごはんの素 / オレンジゼリー				
	さつまいもの天ぷら	さつまいもの天ぷら 油	523	19.1	17.2	1.8
いりどうふ	とり肉 ごぼう とうふ 油 にんじん 枝豆 白滝 しいたけ 玉ねぎ たまご さとう しょうゆ だし みりん	645	23.0	19.7	2.3	
	ごまみそ汁	だし みそ ごま 小松菜 玉ねぎ 大根 にんじん 油あげ	826	28.3	22.7	2.9

※ 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
--------------	----------------------------------	-------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------

「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。



感謝の気持ちを持って食べましょう!

食の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。

ごちそうさまでした!

