

令和 7 年 1 0 月 予 定 献 立 表

鯨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)		
1 水	ゆかりごはん	こめ ゆかり						
	メンチカツ	メンチカツ ソース	544	20.8	21.6	1.7		
	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	680	25.1	25.3	2.1		
	なめこ汁	だし みそ なめこ 小松菜 長ねぎ とうふ 大根	885	33.0	30.4	2.7		
2 木	ごはん / りんご	こめ / りんご						
	ぎょうざ/マーボー豆腐	ぎょうざ / テンメンジャン がらスープ かたくり粉 しょうゆ みそ しょうが ごま油 とうふ にんじん ぶた肉 長ねぎ キャベツ しいたけ マーボーベース	495 636	20.2 24.6	15.3 17.5	1.7 2.1		
	ワントンスープ	ワントン にんじん 玉ねぎ もやし わかめ コーン がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	853	31.4	21.3	2.8		
	コッペパン / いちごジャム	コッペパン / いちごジャム						
3 金	イワシフライ	イワシフライ ソース ケチャップ 赤ワイン	498	19.9	20.8	1.4		
	ひじきサラダ	ブロッコリー にんじん きゅうり もやし パプリカ ズッキーニ キャベツ ひじき 玉ねぎドレッシング マヨネーズ	646	25.2	24.3	1.8		
	こめ粉のクリームスープ	にんじん 玉ねぎ クリームスープ 枝豆 じゃがいも かりん粉 こめ粉 牛乳 バター ヨグメ 白いんげん とり肉 塩 こしょう	817	31.5	29.8	2.3		
	ごはん / お月見デザート	こめ / お月見デザート						
6 月	やきぐりコロッケ	やきぐりコロッケ	500	17.6	14.7	1.3		
	こんぶあえ	塩こんぶ キャベツ もやし 小松菜 にんじん きゅうり ごま油 しょうゆ ごま	624	21.4	16.1	1.6		
	すき焼き風煮	ぶた肉 白滝 白菜 玉ねぎ えのき みりん 麩 にんじん しいたけ だし 油 しょうゆ さとう 酒	858	27.0	19.7	2.4		
	ごはん / 元気ヨーグルト	こめ / 元気ヨーグルト						
7 火	とりのみそ焼き	とり肉 さとう 塩こうじ しょうゆ みりん みそ	497	28.0	14.2	1.6		
	のりサラダ	ツナ にんじん きゅうり キャベツ もやし たらこドレッシング 酢 さとう しょうゆ のり ごま	620	32.0	15.6	2.0		
	けんちん汁	だし 塩 酒 しょうゆ みりん ほうれん草 ごぼう とうふ 油あげ 大根 にんじん 長ねぎ	822	43.1	18.4	2.6		
	ごはん	こめ						
8 水	ホキのねぎソースがけ	ホキ こめ粉 かたくり粉 油 長ねぎ レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが	478	23.0	16.9	1.8		
	ポテトサラダ	塩 酢 じゃがいも にんじん いんげん キャベツ マヨネーズ たらこドレッシング コーン	624	28.3	19.8	2.4		
	とりのつみれ汁	だし みそ 長ねぎ とうふ 大根 にんじん とりつみれ 玉ねぎ ほうれん草 ごぼう 油あげ	819	34.8	23.5	3.0		
	くりごはん	くり こめ 塩 だし						
9 木	あつ焼きたまご	あつ焼きたまご	506	20.8	16.9	1.5		
	きんぴられんこん	ごま油 れんこん ぶた肉 枝豆 白だし さとう みりん しょうゆ にんじん ごま こんにゃく	616	24.1	18.4	1.8		
	大根のみぞれ汁	だし みそ あつあげ 長ねぎ えのき 葉大根 大根 にんじん キャベツ	804	29.7	21.2	2.2		
	コッペパン / りんごジャム	コッペパン / りんごジャム						
10 金	かぼちゃひき肉フライ	かぼちゃひき肉フライ 油	518	17.3	17.8	1.4		
	ポークシチュー	にんじん 玉ねぎ じゃがいも ケチャップ デジタライス いんげん ぶた肉 たらこ粉 にんにく しょうが 油	635	20.8	20.7	1.7		
	ブルーベリーゼリー	ブルーベリーゼリー	816	25.9	26.6	2.2		
	ごはん	こめ						
14 火	とりのからあげ	とり肉 しょうゆ しょうが にんにく 塩こうじ 塩 かたくり粉 こめ粉 油 酒	484	25.0	17.2	1.8		
	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 ほうれん草	642	32.8	20.4	2.3		
	とん汁	だし みそ 長ねぎ とうふ 大根 にんじん ぶた肉 じゃがいも 葉大根 ごぼう	824	38.0	23.4	3.0		
	ごはん	こめ						
15 水	むらさきいもち / あつあげのみそ炒め	むらさきいもち / 油 しょうが テンメンジャン みそ しょうゆ さとう かき油	492	16.3	15.4	1.2		
		あつあげ ぶた肉 ビーマン 玉ねぎ にんじん 長ねぎ キャベツ	615	19.4	16.7	1.5		
	ちゅうかコンスープ	クリームスープ 酒 長ねぎ 玉ねぎ えのき コーン ポタージュール がらスープ 塩 こしょう ほうれん草	867	23.5	21.9	2.1		
	さつまいもごはん	さつまいも こめ 酒 塩						
16 木	サバのみりん干し	サバのみりん干し	503	21.9	17.9	1.5		
	ごぼうサラダ	きゅうり コーン マヨネーズ たらこドレッシング 玉ねぎドレッシング キャベツ ごぼう にんじん	608	24.3	19.5	1.8		
	あつあげのみそ汁	だし みそ あつあげ ほうれん草 玉ねぎ もやし	792	30.1	23.6	2.3		
	カレーラーメン	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 カレールウ にんじん 長ねぎ しょうゆ がらスープ カレー粉	536 639	20.7 24.2	24.3 28.9	2.1 2.5		
20 月	はるまき	はるまき 油	870	31.8	35.8	3.4		
	いちごクレープ	いちごクレープ						
	チキンライス	こめ チキンライスのもと						
	やさいコロッケ	やさいコロッケ ソース 油	516	17.2	17.4	1.8		
21 火	ツナサラダ	大根 ツナ キャベツ きゅうり にんじん コーン もやし 玉ねぎドレッシング	631	20.2	19.9	2.2		
	ミートボールスープ	にんじん 玉ねぎ ミートボール じゃがいも 塩 ヨグメ ワイン こしょう カレー粉 パプリカ ズッキーニ	822	24.9	23.8	2.9		
	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 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 デジタライス りんご ワイン ぶた肉 いんげん	533	17.9	15.6	1.6		
	フルーツしらたま	もも パイン ダイセゼリー しらたまだんご	667	21.2	17.5	2.1		
22 水	チーズ	チーズ	856	25.6	19.8	2.7		
	ごはん	こめ						
	とりのいそべあげ	とり肉 青のり かたくり粉 こむぎ粉 油 しょうゆ しょうが にんにく 酒 塩こうじ 塩	488	23.2	16.1	1.8		
	もやしのももいろサラダ	もやし きゅうり にんじん コーン ハム ゆかり 酢 さとう 玉ねぎドレッシング	643	30.2	18.8	2.3		
23 木	すいとん汁	だし みそ すいとん にんじん 大根 長ねぎ ごぼう 小松菜	826	34.6	21.4	2.9		
	ごはん / ミルメーク	こめ / ミルメーク						
	サバのみそがけ	サバ みそ しょうゆ みりん 塩こうじ 酒 さとう	526	21.4	20.0	1.6		
	大豆のいそ煮	とり肉 にんじん 大豆 油あげ ひじき しいたけ 油 みりん だし さとう しょうゆ 枝豆 酒	639	24.5	21.0	2.0		
24 金	なめこのかき玉汁	だし ニラ たまご 玉ねぎ 大根 にんじん かたくり粉 なめこ しょうゆ みりん 酒 塩	859	32.0	27.0	2.5		
	きなこあげパン	コッペパン 油 きなこ さとう						
	ほうれん草ソテー	ほうれん草 にんじん ウインナー コーン キャベツ 小松菜 コンソメ 塩 油 ワイン こしょう	521	21.6	22.6	1.3		
	クリームシチュー	にんじん 玉ねぎ クリームスープ ポテト とり肉 かりん粉 牛乳 バター 生クリーム ヨグメ 白いんげん バター じゃがいも	671	26.9	27.4	1.6		
27 月	アセロラゼリー	アセロラゼリー	850	33.6	33.7	2.1		
	チキンカレーライス	こめ むぎ とり肉 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 いんげん コンソメ カレールウ ケチャップ 油 ソース	491	16.8	13.7	1.4		
	チーズサラダ	コーン チーズ キャベツ パプリカ ズッキーニ きゅうり にんじん とり肉 たらこドレッシング 酢 レモン 塩 さとう	618	20.1	15.5	1.7		
28 火	オレンジ	オレンジ	819	25.0	18.0	2.2		
	ごはん / まんてん大豆	こめ / まんてん大豆						
	スズキのチリソースがけ	スズキ こめ粉 かたくり粉 油 チリソース 玉ねぎ 長ねぎ さとう ケチャップ しょうゆ	489	21.3	15.3	1.7		
	はるさめサラダ	はるさめ にんじん キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ わかめ	604	23.8	16.0	2.0		
29 水	ぎょうざスープ	ぎょうざ にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ コーン がらスープ しょうゆ 塩 こしょう	792	29.2	19.7	2.4		
	キャロットピラフ / 気になる野菜	こめ キャロットピラフのもと / 気になる野菜 ※牛乳はつきません						
	ミートオムレツ / ヨーグルト	ミートオムレツ / ヨーグルト	508	19.3	18.3	1.9		
	こまったさんのサラダ	パプリカ ズッキーニ きゅうり キャベツ じゃがいも とり肉 コーン ポテト マヨネーズ 玉ねぎドレッシング	625	22.0	19.8	2.3		
30 木	コンソメスープ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根 えのき 枝豆 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ワイン	795	26.8	24.5	3.0		
	肉そぼろ丼	こめ むぎ ぶた肉 とり肉 大豆 にんにく しょうが みそ 油 さとう しょうゆ 玉ねぎ						
	キンチスープ	テンメンジャン ごま たらこドレッシング もやし キャベツ にんじん きゅうり	464	27.6	15.5	1.6		
	味つき小魚	がらスープ しょうゆ 塩 こしょう キムチ ニラ 大根 じゃがいも こんにゃく 玉ねぎ にんじん	603	33.7	17.8	2.0		
31 金	味つき小魚	味つき小魚	791	41.7	20.8	2.5		
	コッペパン / ブルーベリージャム	コッペパン / ブルーベリージャム						
	うさぎハンバーグ	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	509	19.5	22.0	1.8		
	マカロニのトマトソテー	バター ワイン マカロニ 玉ねぎ たらこ粉 油 コンソメ パプリカ ズッキーニ ポテト	693	25.8	28.2	2.2		
※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。	パンブキンポタージュ	パンブキンポタージュルウ クリームスープ 玉ねぎ バター 牛乳 白いんげん こしょう 生クリーム ヨグメ 塩	851	30.0	32.8	2.9		
			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