

2023年

8・9月 給食献立予定表

南関町学校給食センター
TEL/FAX 53-8945

日	曜日	牛乳	こんだてめい		黄(き)	赤(あか)	緑(みどり)	栄養価(えいようか)		
			しゅしょく	おかず	おもにからだのエネルギーのもとになるもの	おもにからだを作るものになるもの	おもにからだのちょうしをとるもの	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	
29	火	○	麦ごはん	チキンカレー グリーンサラダ	こめ むぎきょうかまい じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とり	たまねぎ にんじん しょうが キャベツ きゅうり にんにく えだまめ ブロッコリー りんご	小 中	626 804	19 23
30	水	○	ミルクパン	スパゲティミートソース キャベツとパインのサラダ きなこ豆	パン スパゲティ でんぶ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく きゅうりにく きなこ だいず	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース キャベツ きゅうり パイン にんにく	小 中	689 799	27.2 31
31	木	○	野菜の日 わかめごはん	具だくさんみそ汁 鶏肉と夏野菜のあげびたし	こめ きょうかまい でんぶ さとう じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう とり にく みそ ぶたにく とうふ わかめ	だいこん ごぼう ねぎ もやし にんじん ピーマン かぼちゃ なす いんげん	小 中	678 860	24.8 29.7
1	金	○	防災の日 セルフおにぎり	わかめスープ さんまのしょうが煮 ストックサラダ	こめ むぎきょうかまい ごまあぶら ふしそめん ノンエッグマヨ ごま	ぎゅうにゅう さんましょうがに ツナ のり わかめ ベーコン	たまねぎ えのきたけ ねぎ にんじん コーン キャベツ きりほしだいこん たくあん	小 中	639 822	23.9 29.3
4	月	○	麦ごはん	ちゅうかどんの臭 ぎょうざ ちゅうかあえ	こめ むぎきょうかまい でんぶ ごまあぶら さとう あぶら ごま	ぎゅうにゅう いか きょうざ ぶたにく かまぼこ	コーン だけのこと きくらげ ねぎ たまねぎ キャベツ もやし しょうが にんじん きゅうり キャベツ にんにく	小 中	640 833	25.3 31.3
5	火	○	麦ごはん	たまごスープ ホキフライのオーロラソースかけ ごまだれ	こめ むぎきょうかまい じゃがいも あぶら でんぶ さとう ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ホキフライ とり にく わかめ ベーコン たまご	たまねぎ にんじん パセリ ピーマン キャベツ きゅうり パプリカ	小 中	660 841	26.2 31.7
6	水	○	まるパン	しるビーフン チキンパティ コールスローサラダ	まるパン ビーフン ごまあぶら さとう あぶら	ぎゅうにゅう うすらのたまご チキンパティ ぶたにく かまぼこ	たまねぎ にんじん だけのこと しいたけ チンゲンサイ しょうが きゅうり キャベツ にんにく	小 中	639 778	26.6 31.4
7	木	○	麦ごはん	豆腐のみそ汁 ホッケのてり焼き ちくさ和え	こめ むぎきょうかまい さとう ふしそめん すりごま	ぎゅうにゅう なんかんあげ とうふ わかめ ハム みそ ホッケのてりやき	たまねぎ キャベツ コーン ごまつな	小 中	586 747	25.9 31.6
8	金	○	麦ごはん	ハヤシライス かいそうサラダ ヨーグルト	こめ むぎきょうかまい あぶら ごま	ぎゅうにゅう かいそう ちくわきゅうりにく ヨーグルト	たまねぎ にんじん しめじ にんにく グリーンピース コーン きゅうり キャベツ レモンかじゅう	小 中	628 811	22.4 27.4
11	月	○	麦ごはん	もずく汁 タコライスの臭 レタス・とまと	こめ むぎきょうかまい さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく だいず もずく ちくわ とうふ	えのきたけ にんじん ねぎ たまねぎ ホールトマト にんにく トマトレタス	小 中	607 776	25.4 31
12	火	○	麦ごはん	カレー肉じゃが ごまネーズあえ 手作りのふりかけ	こめ むぎきょうかまい じゃがいも こんにやく さとう さつまいも ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう ちくわいりこ こんぶ あつあげ ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ しいたけ いんげん キャベツ しょうが	小 中	638 805	23.7 28.2
13	水	○	こめこパン	タイビーエン レパールのマリアナ えだまめサラダ	パン あぶら はるさめ ごまあぶら じゃがいも さとう オリーフゆ	ぎゅうにゅう うすらたまご とり にく ぶたにく ちくわ わかめ	きくらげ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ きゅうり えだまめ しょうが	小 中	657 824	27.7 34.1
14	木	○	麦ごはん	ジャージャン豆腐 パンパンジーサラダ	こめ むぎきょうかまい こんにやく さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう あつあげ とり にく わかめ てんぶら ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ きゅうり にんにく チンゲンサイ トマト	小 中	624 795	25.8 31.6
15	金	○	ひじきの日 麦ごはん	かぼちゃのみそ汁 ホキのキャロット焼き ひじきサラダ	こめ むぎきょうかまい あぶら さとう ごま ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう なんかんあげ ホキ ひじき みそ	たまねぎ にんじん なす パセリ かぼちゃ しいたけ ごぼう きゅうり コーン キャベツ	小 中	611 777	26.4 31.1
19	火	○	くまさんデー 上益城 文楽めし	ふのすまし汁 サーモンフライ ニラの和え物	こめ あぶら さとう ふ	ぎゅうにゅう わかめ なんかんあげ とうふ だいず サーモンフライ たまご	にんじん さんさい ねぎ しょうが えのきたけ いら もやし きゅうり きくらげ えだまめ	小 中	640 753	27.6 31.1
20	水	○	ひのくにパン	ワンタンスープ タンドリーチキン イタリアンサラダ	パン ワンタン オリーブゆ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とり にく ヨーグルト チーズ ぶたにく	たまねぎ にんじん きくらげ しょうが しいたけ チンゲンサイ ねぎ にんにく トマトレタス きゅうり ピーマン	小 中	594 762	27.3 34.8
21	木	○	ごはん	節そうめんのみそ汁 ホキのこんにやくソースかけ 切干大根のわふう和え	こめ きょうかまい ふしそめん でんぶ あぶら さとう ごまあぶら ごま こむぎこ	ぎゅうにゅう なんかんあげ ちくわ ホキ みそ	ごぼう にんじん えのきたけ ねぎ にんにく ピーマン パプリカ きりほしだいこん キャベツ	小 中	672 874	23.9 30.9
22	金	○	ごはん	きのこカレー フルーツポンチ	こめ きょうかまい じゃがいも しらたまもち さとう パター カクテルゼリー あぶら こむぎこ	ぎゅうにゅう とり にく あかみそ	たまねぎ にんじん しめじ エリンギ みかん パイン もも グリーンピース にんにく マッシュルーム えだまめ りんご	小 中	670 871	18.3 22.8
25	月	○	ごはん	じゃがいものみそ汁 さんまかぼすレモン煮 きんぴら	こめ きょうかまい こんにやく さとう あぶら じゃがいも ごま	ぎゅうにゅう みそ さんまかぼすレモンに わかめ てんぶら ぶたにく ちくわ わかめ	えのきたけ ねぎ ごぼう にんじん たまねぎ	小 中	677 832	23.6 27.5
26	火	○	麦ごはん	マーボー春雨 バリバリ春雨 ごまきゅうり	こめ むぎきょうかまい はるさめ さとう でんぶ ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう てんぶら はるまき ぶたにく だいず みそ	たまねぎ にんじん にんにく しいたけ きゅうり しょうが だけのこと ねぎ	小 中	682 897	20.3 25.2
27	水	○	しょくパン	ポロニャ風パスタ トマトオムレツ コーンサラダ	パン パスタ オリーブゆ あぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく トマトオムレツ ぶたにく ハム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり にんにく コーン しめじ	小 中	646 826	25.7 32
28	木	○	麦ごはん	キムチスープ ビビンバの臭 もやしのナムル	こめ むぎきょうかまい さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく たまご ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ もやし にんにく しめじ キムチ きゅうり しょうが ほうろくそう チンゲンサイ	小 中	606 775	25.5 31.1
29	金	○	十五夜 ごはん	きのこ汁 おつきみだんご さといもコロッケ ささみのさっぱりサラダ	こめ きょうかまい あぶら さとう ごま さといもコロッケ だんご	ぎゅうにゅう かまぼこ かつおぶし とり にく わかめ	たまねぎ しめじ うめ しいたけ にんじん ねぎ キャベツ えのきたけ	小 中	666 806	22 26.3

*物資購入等の都合により、予定している献立や使用食材を変更する場合があります。