令和6年9月　給食献立予定表

高森中央小学校共同調理場

日	曜	献立名	熱や力のもとになる	血やにくになる	体の調子をととのえる	小 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)	中 ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal) たんぱく質(g)
2	月	和牛焼き肉丼　牛乳 スーミータン ぶどう 和牛給食	米　麦 片栗粉 ごま油　油	和牛肉　鶏卵 牛乳　赤みそ	たまねぎ　人参　キャベツ 青ピーマン　にんにく　ぶどう しょうが　コーン缶　パセリ	594 21.6	728 25.9
3	火	麦ごはん　牛乳 うま煮 みそドレッシング和え みさを大豆給食	米　麦　砂糖 じゃが芋 油　ごま	鶏肉　厚揚げ みさを大豆 牛乳　ひじき　みそ	たまねぎ　こんにゃく　しいたけ キャベツ きゅうり 人参　いんげん　ごぼう	573 20.0	700 23.6
4	水	セルフ中華まぜごはん　牛乳 トックスープ もやしのナムル	米　麦　砂糖 トック ごま油　ごま	豚肉　豆腐 牛乳	しょうが たけのこ きくらげ しめじ 白菜ｷﾑﾁ もやし たまねぎ こまつな　ねぎ　枝豆　人参	535 20.9	651 24.5
5	木	ミルクパン　牛乳 カレーうどん いりこと大豆の香り和え	パン　砂糖　うどん カシューナッツ	豚肉　いり大豆 牛乳　いりこ　青のり	しょうが たまねぎ しめじ 人参　ねぎ	666 28.5	851 36.2
6	金	麦ごはん　牛乳 なすのみそ汁　さば生姜煮 海藻サラダ	米　麦　砂糖 油　ごま　ごま油	油揚げ　さば生姜煮 牛乳　海藻ﾐｯｸｽ　みそ	えのきたけ たまねぎ なす きゅうり　キャベツ ねぎ　人参	645 23.8	787 28.3
9	月	麦ごはん　牛乳 きのこたっぷりスープ 厚揚げとキャベツのみそ炒め	米　麦　砂糖 油	豚肉　厚揚げ 牛乳　みそ	しいたけ えのきたけ キャベツ 大根 しょうが にんにく 人参 ねぎ たまねぎ しめじ	558 23.0	674 27.2
10	火	麦ごはん　牛乳 肉じゃが かみかみごぼう	米　麦　砂糖 じゃが芋　米粉 油　アーモンド	豚肉 さつま揚げ 牛乳　いりこ	たまねぎ　しいたけ しらたき 人参　いんげん　ごぼう	590 21.8	721 26.0
11	水	麦ごはん　牛乳 わかめスープ　魚の豆マヨネーズ焼き ゆかり和え	米　麦 ごま油　ごま　マヨネーズ	豆腐　たら 白いんげん豆 牛乳　わかめ	キャベツ　きゅうり たまねぎ ねぎ　ゆかり	529 22.1	645 26.3
12	木	食パン　ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ　牛乳 ポークビーンズ マカロニサラダ	パン ﾏｰｼｬﾙﾋﾞｰﾝｽﾞ 油 マカロニ じゃが芋	大豆　豚肉 牛乳　チーズ	たまねぎ　にんにく きゅうり　キャベツ 人参　トマト　しめじ	619 23.8	755 29.3
13	金	セルフ豚高菜ごはん　牛乳 だんご汁 ブルーベリーゼリー	米　麦　砂糖　小麦粉 ﾌﾞﾙｰﾍﾞﾘｰｾﾞﾘｰ　里芋 ごま　ごま油　油	鶏肉　豚肉 牛乳　みそ	高菜漬 大根 人参　ねぎ　ごぼう	598 20.8	728 25.0
16	月	敬老の日					
17	火	麦ごはん　牛乳 沢煮椀 里芋のそぼろ煮 十五夜	米　麦　砂糖 里芋	豚肉　鶏肉 牛乳	しょうが　ごぼう たまねぎ　しいたけ 人参　枝豆　ねぎ　大根	556 20.0	669 23.6
18	水	セルフこぎつねごはん 牛乳　つぼん汁 蒸しなすのごまだれかけ ふるさとくまさんデー ～人吉・球磨地域～	米　麦　砂糖 油　ごま	鶏肉　油揚げ　厚揚げ 牛乳	しょうが こんにゃく ごぼう キャベツ なす きゅうり ねぎ　人参　枝豆　大根	526 22.3	645 26.7
19	木	コッペパン　牛乳 クリームシチュー 大根サラダ	パン 米粉　砂糖 バター　ごま	鶏肉 牛乳　チーズ	たまねぎ　しめじ　きゅうり レモン汁　大根 人参　ブロッコリー	522 23.4	751 31.8
20	金	麦ごはん　牛乳 春雨スープ 酢豚	米　麦　砂糖　じゃが芋 春雨　小麦粉　片栗粉 ごま油　油	豚肉 牛乳	しいたけ　しょうが たまねぎ　キャベツ ピーマン　人参　ねぎ	604 20.3	661 29.1
23	月	秋分の日　振替休日					
24	火	夏野菜カレー 牛乳 コールスローサラダ	米　麦	豚肉 牛乳　チーズ	にんにく　たまねぎ　なす キャベツ　コーン　りんご 人参　かぼちゃ　トマト	674 22.3	843 27.1
25	水	和牛シシリアンライス 牛乳 野菜スープ 和牛給食	米　麦　砂糖 じゃが芋 ごま　油　マヨネーズ	和牛肉 牛乳　のり　赤みそ	にんにく　しょうが キャベツ　コーン　りんご 人参　たまねぎ　レタス	666 20.5	788 24.0
26	木	黒糖パン　牛乳 タンタン麺 カシューナッツ和え	パン　砂糖 スパゲティ カシューナッツ　ごま　ごま油	豚肉 牛乳　赤みそ	たまねぎ　もやし キャベツ　きくらげ チンゲンサイ　人参　ねぎ	614 25.6	789 32.1
27	金	麦ごはん　牛乳 ホットトマトスープ チーズタッカルビ	米　麦　砂糖 じゃが芋 ごま油	豆腐　鶏肉 つくね 牛乳　チーズ	キャベツ　えのきたけ　たまねぎ しょうが　白菜キムチ トマト　人参　にら　にんにく	580 23.0	709 32.1
30	月	親子丼 牛乳 野菜の塩昆布和え	米　麦　砂糖 片栗粉 ごま油　ごま	鶏肉　鶏卵 牛乳　塩昆布	しいたけ　キャベツ こんぶ　たまねぎ 人参　ねぎ　きゅうり	553 22.0	669 26.0

※献立・材料・実施の有無は都合により変更することがあります。ご了承ください