



学校給食こんだて表

令和3年 9月

小竹町立学校給食共同調理場

日付 曜日	献立名 ●=主食 ○=おかずなど	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal) 小
			主に体をつくるものになる		主に体の調子を整えるものになる		主にエネルギーのもとになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 (木)	●メロンパン ○キャベツオムレツ ○ブロッコリーのサラダ ○鶏肉の野菜スープ	☆	オムレツ ハム 鶏肉	牛乳	赤ピーマン ブロッコリー ほうれん草 にんじん	コーン きゅうり たまねぎ しいたけ	メロンパン		696
3 (金)	●麦ごはん ○ハヤシライス ○海藻サラダ ○米粉タルト	☆	牛肉	牛乳 海藻サラダ	トマト にんじん	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム きゅうり キャベツ コーン	強化米 米 押麦 米粉タルト	オリーブ油 ごま	641
6 (月)	●麦ごはん ○はかた一番どりの照り焼き ○もやしのおかかあえ ○厚揚げのみそ汁	☆	鶏肉 かつお節 厚揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	しょうが キャベツ もやし たまねぎ エノキ	押麦 米 強化米 砂糖 じゃがいも		589
7 (火)	●背割りコッペパン ○焼きそば ○カリフラワーのサラダ	☆	かまぼこ いか 豚肉 ハム	牛乳 青のり	青ピーマン にんじん ブロッコリー	たまねぎ キャベツ もやし 木くらげ カリフラワー 枝豆	パン めん 砂糖	油 オリーブ油	596
8 (水)	●あなごごはん ○厚焼き卵 ○切干大根の和え物 ○つくねの清し汁	☆	あなご 厚焼卵 ハム つくね	牛乳 わかめ	きぬさや ほうれん草 にんじん ねぎ	千切大根 きゅうり	強化米 米 砂糖	ごま 油	642
9 (木)	●パンパン ○米粉の揚げ春巻き ○ツナのサラダ ○フォガー	☆	ツナ 鶏肉	牛乳 わかめ	にんじん	キャベツ コーン 白ねぎ 玉ねぎ たけのこ	パンパン 春巻き 砂糖 フォー	油 ごま油	631
10 (金)	●麦ごはん ○梅肉和え ○はかた地どり野菜のうま煮 ○味付けのり	☆	五目揚豆腐 鶏肉	牛乳 味付のり	にんじん	もやし 梅肉 キャベツ きゅうり 玉ねぎ こんにゃく	押麦 米 強化米 砂糖 じゃがいも	油	654
13 (月)	●麦ごはん ○豚キムチ炒め ○コーンシュウマイ ○マロニースープ	☆	豚肉 シュウマイ えび 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん	もやし キムチ キャベツ たまねぎ	強化米 米 押麦 砂糖 マロニー	油 ごま油	617
14 (火)	●県産麦食パン ○りんごジャム ○豚肉のコロッケ ○ほうれん草ときのこのソテー ○レンズ豆のコンソメスープ	☆	コロッケ ベーコン レンズ豆	牛乳	ほうれん草 にんじん グリーンアスパラ	もやし エノキ エリンギ 玉ねぎ マッシュルーム だいこん	食パン りんごジャム	油 オリーブ油 バター	621
15 (水)	●はかた地どりのかしわごはん ○焼きししゃも(園1 小中2) ○ごまマヨネーズ和え ○根菜汁	☆	鶏肉 ちくわ かまぼこ 油揚げ 豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん ねぎ	しいたけ 枝豆 ごぼう キャベツ もやし はくさい だいこん しめじ れんこん	砂糖 米	ごま マヨネーズ	626
16 (木)	●ナン ○キーマカレー ○コーンサラダ ○ヨーグルト	☆	レンズ豆 大豆 牛肉 豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	玉ねぎ グリンピース しょうが にんにく コーン キャベツ きゅうり	ナン 砂糖 じゃがいも	オリーブ油 油	612
17 (金)	●麦ごはん ○ぶりの照り焼き ○野菜のおかか和え ○かぼちゃのみそ汁 ○納豆(中のみ)	☆	ぶり みそ かつお節 豆腐 油あげ 納豆	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん かぼちゃ ねぎ	キャベツ エノキ	米 強化米 押麦 砂糖		676
21 (火)	●セルフ月見バーガー(丸割パン・ はかた一番どりの竜田揚げ・目玉焼き・ ゆで野菜・タルタルソース) ○ほうれん草のスープ ○お月見ゼリー	☆	鶏肉 目玉焼き ベーコン	牛乳	にんじん ほうれん草	キャベツ しょうが たまねぎ コーン しいたけ	パン でん粉 お月見ゼリー	タルタルソース 油	653
22 (水)	●○牛丼(麦ごはん) ○豆腐とじゃこのサラダ ○ミルクメーカー	☆	牛肉 豆腐	牛乳 白す干	にんじん グリーンアスパラ 赤ピーマン	たまねぎ しらたき しいたけ 枝豆 きゅうり キャベツ	押麦 強化米 米 砂糖 ミルクメーカー	オリーブ油	637
24 (金)	●麦ごはん ○いか天南蛮 ○棒々鶏サラダ ○ニラ卵スープ	☆	いか 鶏肉 卵 豚肉	牛乳	青ピーマン にんじん にら	たまねぎ きゅうり もやし 木くらげ	米 強化米 押麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	626
27 (月)	●麦ごはん ○チャプチェ 園なし ○中華スープ ○みかんクレープ	☆	牛肉 豚肉 豆腐 クレープ	牛乳	青ピーマン にんじん チンゲン菜	たまねぎ たけのこ 木くらげ しょうが にんにく	押麦 強化米 米 緑豆春雨 砂糖	ごま ごま油 オリーブ油	670
28 (火)	●ミルクねじりパン ○ナスのミートスパゲティ ○イタリアンサラダ	☆	牛肉 豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 赤ピーマン	玉ねぎ マッシュルーム グリンピース なす にんにく しょうが コーン キャベツ	ミルクパン スパゲティ	オリーブ油	638
29 (水)	●鶏飯 ○きびなご揚げ ○すき昆布和え ○チーズ	☆	鶏肉 卵 きびなご	牛乳 すき昆布 チーズ	ねぎ にんじん	しいたけ しょうが キャベツ きゅうり	米 強化米 砂糖	油 ごま ごま油	600
30 (木)	●県産麦食パン ○マーガリン ○チリコンカン ○チップスサラダ	☆	大豆 牛肉 豚肉 ツナ	牛乳	トマト にんじん	玉ねぎ マッシュルーム にんにく キャベツ きゅうり	食パン 砂糖 じゃがいも ポテトチップス	マーガリン 油	611

※献立や材料は都合により変更することがあります。

今月の給食について

- 2日 ラッキーにんじん
- 16日 世界の料理【インド】
- 21日 十五夜
- 29日 郷土料理献立【鹿児島県】



お楽しみに♪

おしらせ

給食費の納入について、ご協力をお願いします。
給食費の口座振替日は、**9月27日**です。

