



学校給食こんだて表



令和4年9月

小竹町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)
			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		
			あか	ぎゅうにゅう	みどり	き	き	き	
2 (金)	●むぎごはん ○ハヤシライス ○かいそうサラダ ○ムース	☆	ぎゅうにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ かいそう ムース	トマト にんじん	たまねぎ コーン グリーンピース マッシュルーム だいこん きゅうり	きょうかまい こめ むぎ さとう	オリーブゆ ごまあぶら	642
5 (月)	●むぎごはん ○ぶたにくとにらのキムチいため ○えだまめ ○あさりのみそしる	☆	ぶたにく みそ あさり とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ	たまねぎ キムチ えだまめ エノキ	むぎ こめ きょうかまい さとう	ごまあぶら	600
6 (火)	●キャロットパン ○きのこいりトマトスパゲティ ○チップスサラダ	☆	ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう チーズ	ピーマン にんじん	たまねぎ エノキ マッシュルーム しめじ きゅうり キャベツ	パン スパゲティ さとう じゃがいも	あぶら	624
7 (水)	●むぎごはん ○さけふりかけ ○はかたいちばんどりとやさいのさっぱり ○ごまマヨネーズあえ	☆	あつあげ とりにく ちくわ さけ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ にんにく もやし キャベツ きゅうり	むぎ さとう きょうかまい こめ じゃがいも	あぶら ごま マヨネーズ	636
8 (木)	●○セルフつきみバーガー (まるわりパン・ ハンバーグ・めだまやき・ゆでやさい) ○やさいスープ	☆	めだまやき ハンバーグ とりにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん	しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ しいたけ	パン さとう でんぶん	あぶら	600
9 (金)	●むぎごはん ○いかてんなんばん ○おからサラダ○つみれのすましじる	☆	いか おから ハム かまぼこ いわし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	あかピーマン ピーマン ねぎ にんじん	たまねぎ コーン えだまめ きゅうり エノキ	むぎ こめ きょうかまい さとう	あぶら マヨネーズ	656
12 (月)	●あなごごはん ○あつやきたまご ○いそべあえ ○のっぺいじる 	☆	あなご たまご とりにく とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう やきのり	きぬさや ほうれんそう にんじん ねぎ	もやし ごぼう しいたけ こんにゃく	きょうかまい こめ さとう さといも でんぶん	あぶら	600
13 (火)	●こくとうパン ○こめこはるまき ○カリカリベーコンサラダ ○ワントンスープ	☆	ベーコン ぶたにく	ぎゅうにゅう	ほうれんそう きピーマン にんじん	もやしレモン たまねぎ きくらげ はくさい しいたけ たけのこ	パン はるまきのかわ さとう ワントン	あぶら ごま	620
14 (水)	●むぎごはん ○いわしのおかか ○ようふうきんぴら ○もずくじる ○こくさんわなしゼリー 	☆	いわし ベーコン かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	にんじん ピーマン ねぎ	たまねぎ しいたけ	むぎ こめ きょうかまい じゃがいも さとう ゼリー	あぶら バター	604
15 (木)	●しょくパン ○ピーナッツバター ○プレーンオムレツ ○ほうれんそうときのこのソテー ○かぼちゃのポタージュ 	☆	たまご しろいんげん	ぎゅうにゅう クリーム	にんじん ほうれんそう かぼちゃ	もやし エリンギ たまねぎ	パン	ピーナッツバ ター オリーブ油	637
16 (金)	●むぎごはん ○ジャージャンどうふ ○はるさめのちゅうかサラダ	☆	あつあげ ぶたにく みそ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ ねぎ にんにく もやし キャベツ しょうが	むぎ はるさめ きょうかまい さとう こめ でんぶん	オリーブゆ ごまあぶら	660
20 (火)	●せわりコッペパン ○やきそば ○コールスローサラダ○げんきヨーグルト	☆	ぶたにく かまぼこ えび いか ハム	ぎゅうにゅう あおのり ヨーグルト	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 きくらげ コーン きゅうり	パン さとう	オリーブゆ マヨネーズ	617
21 (水)	●ターメリックライス ○バターチキンカレー ○フルーツカクテル	☆	とうにゅう しろいんげん とりにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン おうとう	こめ きょうかまい じゃがいも ゼリー	オリーブゆ バター	614
22 (木)	●ワンローフパン ○いちごジャム ○さかなのチーズやき ○かぼちゃのサラダ ○コンソメスープ	☆	ホキ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト	かぼちゃ アスパラガス にんじん	きゅうり たまねぎ レーズン しめじ	パン いちごジャム	あぶら マヨネーズ	600
26 (月)	●むぎごはん ○ぶたにくときのこのオイスターソースいため ○ぎょうざ ○トック入りわかめスープ	☆	ぶたにく えび	ぎゅうにゅう わかめ	ピーマン にんじん	エノキ しめじ しょうが ねぎ	むぎ こめ きょうかまい さとう トック	あぶら ごまあぶら	609
27 (火)	●しょくパン ○はちみつ&マーガリン ○ポークビーンズ ○アスパラガスのソテー	☆	みそ だいす ベーコン ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	いんげん にんじん アスパラガス	たまねぎ キャベツ コーン	パン はちみつ さとう じゃがいも	オリーブゆ バター マーガリン	601
28 (水)	●けいはん (ごはん・けいはんのしる) ○きびなごあげ ○きりぼしだいこんあえ ○さつまポテト	☆	とりにく きびなご	ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん	しいたけ しょうが キャベツ きゅうり だいこん	さとう こめ きょうかまい さつまポテト	あぶら ごま	596
29 (木)	●ワンローフパン ○チョコだいすクリーム ○タンドリーチキン ○キャベツとじゃがいものサラダ ○ミルファンティ	☆	とりにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ コーン	パン じゃがいも パンこ	チョコ あぶら	601
30 (金)	●○かつどん (むぎごはん・とんカツ・たまごとじあん) ○やさいのごますあえ	☆	たまご ぶたにく てんぷら ちくわ	ぎゅうにゅう	きぬさや ほうれんそう にんじん	しらたき たまねぎ キャベツ もやし	むぎ きょうかまい こめ さとう	あぶら オリーブゆ ごま	604

※こんだてや材料は、入荷状況などの都合で変更することがあります。

★2学期・3学期の給食費は無償です。

今月の給食について

8日 十五夜の献立
21日 世界の料理【インド】
(ラッキー人参もこの日にします。)
29日 郷土料理献立【鹿児島県】



21日の献立 ★「バターチキンカレー」とは



最近、バターチキンカレーを家庭で作ることも増えたようですが、元々はインドでよく食べられている料理です。トマトをベースにしたカレーで、バターも加わるため、通常のカレーに比べて味がマイルドなのが特徴です。給食室で作るのは今回が初めてです。楽しみにしててくださいね。