

令和5年度 9月 学校給食献立表

普通寺市・琴平町・多度津町学校給食センター

| 日 (曜) | 牛乳 | 主食 スプーン | 献立名 | 食品名 | | | kcal | | | |
|-----------|----|---|---|--------------------------------------|-------------------------------|--------------------------------|-------------------------|-------------------------------|--|-----|
| | | | | おもにエネルギーのもとになる食品(黄) | おもに体をつくるもとになる食品(赤) | おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑) | | | | |
| 1 (金) | | 米粉パン | 鶏肉のガーリック焼き キャベツとしめじの トーレン 手作りルーの ココナッツカレースープ | パン 米粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 | 油 バター コショウ | 鶏肉 ウインナー 大豆 豆乳クリーム | 牛乳 | にんじん パセリ トマト | にんにく キャベツ しめじ たまねぎ しょうが りんご | 492 |
| | | | | | | | | | | 650 |
| | | | | | | | | | | 813 |
| 4 (月) | | ごはん (委託) | いかと豆腐のチリソース煮 もやしのだんご炒め なし 煮干し | 米 砂糖 でんぷん はるさめ | 油 ごま | 豆腐 いか ハム | 牛乳 煮干し | にんじん こまつな 葉ねぎ | たまねぎ だけのこと エリンギ しょうが にんにく もやし キャベツ | 456 |
| | | | | | | | | | | 589 |
| | | | | | | | | | | 735 |
| 5 (火) | | ダイシモチ ごはん | 豚肉とたまねぎの和風炒め ミニトマト かきたま汁 さつまいも チップス(中のみ) | 米 ダイシモチ でんぷん さつまいも | 油 | 豚肉 かつお節 卵 豆腐 油揚げ なた | 牛乳 | ミニトマト にんじん 葉ねぎ | たまねぎ しめじ しょうが にんにく | 443 |
| | | | | | | | | | | 582 |
| | | | | | | | | | | 717 |
| 6 (水) | | コッペパン (善のみ) きなこ 揚げパン (善・多) 幼のみ | ウインナーと野菜のスープ煮 にんじんサラダ 大豆チョコバター(善のみ) | パン じゃがいも 砂糖 大豆油 | 油 | きな粉 鶏肉 ウインナー | 牛乳 | こまつな パセリ にんじん | もやし たまねぎ キャベツ コーン きゅうり | 466 |
| | | | | | | | | | | 621 |
| | | | | | | | | | | 724 |
| 7 (木) | | ダイシモチ ごはん | 厚揚げのこチュジャン風味 野菜の中華あえ 冬瓜とつみれのスープ | 米 ダイシモチ 砂糖 でんぷん | ごま油 ごま油 | 厚揚げ かつお節 つみれ | 牛乳 | にんじん こまつな 葉ねぎ | きゅうり キャベツ とうがん たまねぎ しょうが | 471 |
| | | | | | | | | | | 621 |
| | | | | | | | | | | 744 |
| 8 (金) | | 小型 ミルクパン | なす入りミートスパゲッティ 枝豆の塩ゆで フルーツミックス | パン スパゲッティ ゼリー | オリーブ油 | 豚肉 豚レバー | 牛乳 チーズ | にんじん トマト | なす たまねぎ エリンギ えだまめ みかん もも パイ | 490 |
| | | | | | | | | | | 632 |
| | | | | | | | | | | 802 |
| 11 (月) | | ごはん (委託) | さんまの塩焼き すだち 小松菜のおかかあえ さつまいも入りみそ汁 お月見だんご(小・中) お月見ゼリー(幼のみ) | 米 砂糖 さつまいも こんにゃく だんご ゼリー | | さんま かつお節 油揚げ みそ | 牛乳 | こまつな にんじん 葉ねぎ | すだち もやし キャベツ たまねぎ | 493 |
| | | | | | | | | | | 670 |
| | | | | | | | | | | 797 |
| 12 (火) | | クファ ジュシー | ゴーヤのかき揚げ ミニトマト もずくスープ | 米 砂糖 さつまいも 小麦粉 米粉 | 油 ごま | 豚肉 かつお節 ちくわ ベーコン | こんぶ 牛乳 煮干し もずく | にんじん ミニトマト モロヘイヤ 葉ねぎ | えだまめ 干しいたけ ゴーヤ コーン たまねぎ エリンギ | 481 |
| | | | | | | | | | | 635 |
| | | | | | | | | | | 759 |
| 13 (水) | | ごはん (委託) | さわらのみそだれかけ だけのこのきんぴら お麩とわかめのすまし汁 | 米 砂糖 でんぷん こんにゃく ひ | ごま ごま油 | さわら みそ てんぷら 油揚げ | 牛乳 わかめ | にんじん 葉ねぎ | しょうが だけのこ ごぼう たまねぎ | 457 |
| | | | | | | | | | | 581 |
| | | | | | | | | | | 754 |
| 14 (木) | | 萩ごはん | ちくわの天ぷら 野菜のごまあえ ふしめん汁 | 米 ダイシモチ 小麦粉 米粉 ふしめん | 油 ごま | 小豆 ちくわ なた 油揚げ みそ | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ | えだまめ キャベツ きゅうり コーン たまねぎ | 460 |
| | | | | | | | | | | 611 |
| | | | | | | | | | | 727 |
| 15 (金) | | ポテト サンド | 鶏肉とマカロニの豆乳スープ いりごとナッツの オリーブオイルがらめ ぶどう マヨネースタイプ ドレッシング | パン 全粒粉 じゃがいも マカロニ コンソメ | ドレッシング 油 アーモンド オリーブ油 | 鶏肉 ウインナー 豆乳 豆乳クリーム | 牛乳 煮干し | にんじん パセリ | きゅうり たまねぎ キャベツ ぶどう | 476 |
| | | | | | | | | | | 623 |
| | | | | | | | | | | 762 |
| 19 (火) | | きつね うどん | ツナと野菜のからしごまあえ かんきつゼリー | うどん 砂糖 ゼリー | ごま油 ごま | 油揚げ なた まぐろ水煮 | 牛乳 | にんじん 葉ねぎ | だいこん たまねぎ きゅうり キャベツ コーン | 440 |
| | | | | | | | | | | 622 |
| | | | | | | | | | | 706 |
| 20 (水) | | りんごパン | きびなごのフライ ひじきとチーズのマリネ スッキニーのトマトスープ | パン 砂糖 じゃがいも でんぷん | 油 オリーブ油 | きびなごの フライ ベーコン 白いんげん豆 | 牛乳 ひじき チーズ | にんじん こまつな トマト | りんご れんこん コーン たまねぎ スッキニー | 471 |
| | | | | | | | | | | 652 |
| | | | | | | | | | | 810 |

| 日 (曜) | 牛乳 | 主食 スプーン | 献立名 | 食品名 | | | kcal | | | |
|-----------|----|--------------|---|--|----------------------|--------------------------|--|--------------------|--|-----|
| | | | | おもにエネルギーのもとになる食品(黄) | おもに体をつくるもとになる食品(赤) | おもに体の調子を整えるもとになる食品(緑) | | | | |
| 21 (木) | | ハヤシ ライス | 海藻サラダ キウイフルーツ | 米 大麦 じゃがいも | 油 ドレッシング ごま | 牛肉 ちくわ | 牛乳 わかめ 茎わかめ こんぶ コーン キウイフルーツ | にんじん | たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ | 451 |
| | | | | | | | | | | 585 |
| | | | | | | | | | | 700 |
| 22 (金) | | ミルクパン | 鶏肉とじゃがいもの コンソメ煮 かみかみサラダ 揚げココアビーンズ | パン じゃがいも 砂糖 でんぷん | 油 ごま | 鶏肉 ウインナー 大豆 | 牛乳 茎わかめ ちりめんじゃこ | にんじん パセリ | たまねぎ エリンギ にんにく ごぼう きゅうり | 448 |
| | | | | | | | | | | 619 |
| | | | | | | | | | | 774 |
| 25 (月) | | 中華丼 幼のみ | 焼きしゅうまい きゅうりの ごまドレッシングあえ | 米 でんぷん 砂糖 | ごま油 ごま | 豚肉 いか しゅうまい ハム | 牛乳 | チンゲンサイ にんじん | キャベツ たまねぎ だけのこと もやし 干しいたけ にんにく しょうが きゅうり コーン | 451 |
| | | | | | | | | | | 611 |
| | | | | | | | | | | 753 |
| 26 (火) | | さつまいも ごはん | さけのきのごあんかけ 野菜のアーモンドあえ オクラのみそ汁 | 米 さつまいも 砂糖 でんぷん | アーモンド | さけ 豆腐 油揚げ みそ | 牛乳 | 葉ねぎ にんじん オクラ | たまねぎ しめじ しょうが キャベツ きゅうり | 458 |
| | | | | | | | | | | 592 |
| | | | | | | | | | | 712 |
| 27 (水) | | ダイシモチ ごはん | 鶏肉のから揚げ 春雨サラダ ABCスープ いちごクレープ(小・中) いちごゼリー(幼のみ) | 米 でんぷん ダイシモチ 小麦粉 砂糖 はるさめ マカロニ じゃがいも クレープ ゼリー | 油 ごま ごま油 | 鶏肉 ベーコン | 牛乳 | にんじん | しょうが きゅうり キャベツ たまねぎ もやし | 510 |
| | | | | | | | | | | 715 |
| | | | | | | | | | | 839 |
| 28 (木) | | こんぶ ごはん | 十五夜ハンバーグ さといものほくほく炒め 湯葉入りすまし汁 ミックスナッツ(中のみ) | 米 さといも | 油 アーモンド かシューパツ | 油揚げ ハンバーグ ゆば 豆腐 | こんぶ 牛乳 ちりめんじゃこ | にんじん 葉ねぎ | 干しいたけ えだまめ たまねぎ だいこん | 449 |
| | | | | | | | | | | 595 |
| | | | | | | | | | | 729 |
| 29 (金) | | 黒糖パン 幼のみ | カレービーンズ 元気サラダ りんご | パン 黒糖 じゃがいも 砂糖 | 油 | 大豆 豚肉 ハム かつお節 | 牛乳 こんぶ | にんじん パセリ | たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり コーン りんご | 438 |
| | | | | | | | | | | 611 |
| | | | | | | | | | | 752 |

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

※幼稚園または小学校、中学校のみの献立についてはそれぞれ(幼)(小)(中)と表記しています。

※市内・町内産の食材には下線を引いています。

☆普通寺市・琴平町・多度津町産食材

ダイシモチ、こまつな、
葉ねぎ、ミニトマト、なす、
モロヘイヤ、オクラ



普通寺市・琴平町・多度津町
学校給食センター
ホームページ



<https://zkt-kyushoku.jp/>