

2026年8月、9月 きゅうしょくこんだてよていひょう

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		おもにからだのエネルギー もとになるもの	おもにからだを作るもの なるもの	おもにからだのちようしをと のえるもの	栄養価(えいようか)	
			しゅしよく	おかず				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
27	木	○	むぎごはん	とりごぼうじる さばのしょうがに キャベツのこんぶあえ	こめ むぎ あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう さば とりにく あつあげ こんぶ みそ(いりこ)	にんじん たまねぎ きゅうり ごぼう えのきたけ ねぎ しいたけ しょうが キャベツ	小 中	781 32.9
28	金	○	むぎごはん	ドライカレー フルーツしらたま	こめ むぎ あぶら さとう しらたま ゼリー	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく ひよこめめ だいず	なす たまねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく コーン みかん もも	小 中	732 22.4 912 27.2
31	月	○	わかめごはん	あつあげのみそに ひじきサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま こんにやく ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ わかめ みそ ひじき	にんじん ごぼう たけのこ しいたけ いんげん もやし レタス きゅうり コーン	小 中	652 24.1 813 29.3
1	火	○	むぎごはん	ワンタンスープ はるまき ちゅうかあえ	こめ むぎ さとう こめさき でんぶん こめさき ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく	キャベツ たまねぎ しょうが にんじん しいたけ きくらげ ねぎ もやし にら きゅうり	小 中	684 19.6 850 23.9
2	水	○	ミルクパン	スパゲッティーミートソース アーモンドサラダ	ミルクパン オリーブオイル スパゲッティー さとう アーモンド	ぎゅうにゅう だいず ぎゅうにく ぶたにく チーズ ツナ	にんじん たまねぎ にんにく グリーンピース トマト キャベツ きゅうり	小 中	679 27.5 888 35.0
3	木	○	むぎごはん	とうがんのみそじる ししゃもフライ きんぴらごぼう	こめ むぎ さとう ごま パンこ でんぶん あぶら こめさき ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぎゅうにく なんかんあげ ししゃも てんぷら みそ(いりこ)	とうがん にんじん えのきたけ ねぎ いんげん ごぼう	小 中	608 20.7 784 27.0
4	金	○	ごもくまぜごはん	やさいだんごスープ れんこんのナッツサラダ	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら カシューナッツ ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう とりにく なんかんあげ すりみ ハム	にんじん ごぼう しいたけ えだまめ れんこん ほうれんそう コーン ねぎ たまねぎ きゅうり	小 中	582 22.5 715 27.4
7	月	○	むぎごはん	のっぺじる あじあおさフライ ゆかりあえ	こめ むぎ さとう パンこ でんぶん こんにやく あぶら	ぎゅうにゅう とりにく あじ とうふ ちくわ かつおぶし あおさ(こんぶ かつおぶし)	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり しそ	小 中	587 24.1 725 28.9
8	火	○	むぎごはん	わかめスープ ピリからスタミナどんのぐ カリカリきゅうり	こめ むぎ さとう あぶら ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ かまぼこ わかめ	にんにく しょうが なす にんじん たまねぎ もやし ピーマン しいたけ えのきたけ	小 中	574 23.5 701 28.5
9	水	○	ココアパン	ひやしちゅうか だいずととうふのフライ	ココアパン パンこ こめ スパゲッティー ごま さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう たまご だいず とうふ すりみ あおさ	たまねぎ にんじん しいたけ きゅうり キャベツ もやし きくらげ	小 中	688 25.3 843 30.4
10	木	○	むぎごはん	かぼちゃのみそじる さかなのハーブやき きつなのあえもの	こめ むぎ オリーブオイル さとう でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう ホキ とうふ なんかんあげ わかめ みそ(いりこ)	かぼちゃ たまねぎ ねぎ レモン パプリカ こまつな きゅうり キャベツ にんじん コーン	小 中	570 25.8 704 30.8
11	金	○	こだいごはん	しゅんくのやさいかレー フルーツヨーグルト	こめ ざっく じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく チーズ ヨーグルト	たまねぎ にんじん なす かぼちゃ えだまめ にんにく しょうが みかん もも りんご ナタデココ	小 中	674 23.3 865 28.5
14	月	○	むぎごはん	もずくじる さかなのチリソース ツナあえ	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら	ぎゅうにゅう ホキ もずく とうふ ツナ (こんぶ かつおぶし)	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが もやし きゅうり ピーマン	小 中	610 26.9 759 33.0
15	火	○	くりのまぜごはん	つぼんじる ごまネーズあえ 	こめ さとう さとう くりこんにやく ごま あぶら ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう とりにく なんかんあげ とうふ (いりこ)	しめじ にんじん えだまめ だいこん ごぼう ねぎ しいたけ キャベツ きゅうり	小 中	612 21.6 750 26.0
16	水	○	こめこパン	きのこのわふうパスタ シーザーサラダ	こめこパン スパゲッティー バター オリーブオイル シーザードレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ エリンギ しいたけ きゅうり レタス コーン	小 中	619 22.4 808 28.4
17	木	○	むぎごはん	ふしそめんのみそじる ささみのレモンソースかけ おかかあえ	こめ むぎ ふしそめん じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく とうふ なんかんあげ かつおぶし わかめ みそ(いりこ)	にんじん えのきたけ ねぎ キャベツ きゅうり レモン	小 中	656 29.3 774 32.5
18	金	○	むぎごはん	おやこうどん かみかみあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ うどんめん さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご ちりめん とりにく さきいか なんかんあげ あおさ(こんぶ かつおぶし)	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり しそ	小 中	600 24.6 738 29.7
24	木	○	むぎごはん	コーンとたまごのスープ はるさめとぎゅうにくのいためもの	こめ むぎ あぶら ごまあぶら はるさめ ごま さとう	ぎゅうにゅう たまご ベーコン とうふ ぎゅうにく	たまねぎ にんじん しょうが ピーマン コーン えのきたけ にんにく もやし チンゲンサイ たけのこ しいたけ	小 中	657 23.0 817 28.5
25	金	○	ひじきごはん	ぶたじる きりぼしだいこんのサラダ おつきみだんご	こめ むぎ じゃがいも こんにやく ごま さとう おつきみだんご	ぎゅうにゅう ひじき とうふ なんかんあげ ぶたにく とりにく みそ(いりこ)	にんじん えだまめ きゅうり ごぼう だいこん ねぎ しょうが キャベツ	小 中	651 24.7 784 29.9
28	月	○	むぎごはん	ポークシチュー ブロッコリーとゆで卵のサラダ	こめ むぎ じゃがいも あぶら オリーブオイル ノンエッグマヨ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン	にんにく にんじん たまねぎ しめじ きゅうり ブロッコリー	小 中	700 23.7
29	火	○	むぎごはん	とうふのみそじる とりのカシューナッツがらめ	こめ むぎ さとう こめさき でんぶん あぶら カシューナッツ	ぎゅうにゅう とうふ わかめ なんかんあげ とりにく レバー みそ(いりこ)	たまねぎ にんじん ねぎ えのきたけ しょうが にんにく えだまめ	小 中	716 30.9 892 37.9
30	水	○	ひのくにパン	ポークビーンズ オムレツ あまなつサラダ	ひのくにパン じゃがいも あぶら オリーブオイル さとう でんぶん	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とりにく だいず チーズ	にんにく にんじん たまねぎ えだまめ あまなつみかん レタス きゅうり	小 中	647 28.3 808 35.2

*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。

()の食材は、だしを表示しています。