

令和8年度 9月分 材料表

俱知安町学校給食センター

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	小学生	中学生
					1食分 (kcal)	
					たんぱく質(g)	
1 火	こぎつねごはん 玉ねぎとわかめの味噌汁 ぶりフライ もやしとハムのサラダ	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 わかめ ぶりフライ ハム	ごはん 三温糖 なたね油	人参 いんげん 玉ねぎ もやし きゅうり	629 28.4	754 33.8
2 水	きのこ豆乳スパゲティ ハーブポテト ミルメーク	牛乳 鶏肉 豆乳	スパゲティ じゃがいも なたね油 ミルメーク	玉ねぎ ぶなしめじ えのき茸 ほうれん草 とうもろこし	717 24.6	858 29.3
3 木	ごはん 中華スープ 肉焼売 回鍋肉	牛乳 豚肉 肉焼売	ごはん ごま油	人参 たけのこ きくらげ だいこん 小松菜 玉ねぎ キャベツ ビーマン	567 23.7	700 28.9
4 金	チキンみそカツ丼 豆腐と油揚げの味噌汁 ごまなしミニフィッシュ	牛乳 チキンカツ 豆腐 油揚げ ごまなしミニフィッシュ	ごはん なたね油 いりごま 三温糖	人参 キャベツ 長ねぎ	654 25.8	764 28.9
7 月	ごはん キャベツのスープ ポロニアステーキ マカロニサラダ	牛乳 ウィンナー ポロニアステーキ ささみ	ごはん シェルマカロニ マヨネーズ	キャベツ 人参 ぶなしめじ きゅうり	620 24.3	741 28.7
8 火	わかめごはん 大根と厚揚げの味噌汁 野菜メンチカツ 小松菜のごまあえ	牛乳 わかめ 厚揚げ 彩野菜のメンチカツ	ごはん なたね油 すりごま 三温糖	だいこん 長ねぎ 小松菜 もやし	613 21.4	756 25.5
9 水	ごはん じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 いわしの生煮煮 ちくわサラダ	牛乳 油揚げ いわし 焼きちくわ	ごはん じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ きゅうり 人参	611 25.0	715 27.8
10 木	冷やしうどん 野菜かき揚げ チョコクレープ	牛乳	うどん チョコクレープ	野菜かき揚げ	619 15.3	678 16.7
11 金	ボークカレー ブロッコリーとハムのサラダ	牛乳 豚肉 ハム	ごはん じゃがいも	人参 玉ねぎ ブロッコリー	649 25.5	790 30.4
14 月	ごはん 鶏ごのみ汁 キャベツ入りつくね 切り干し大根サラダ	牛乳 鶏ごのみ 豆腐 キャベツ入りつくね	ごはん マヨネーズ 三温糖	人参 つきこんにゃく 長ねぎ 切り干し大根 きゅうり	613 22.3	750 27.1
15 火	チキンライス 具だくさんスープ はんぺんフライ ほうれん草とコーンのサラダ	牛乳 鶏肉 ベーコン 大豆 はんぺんフライ ハム	ごはん じゃがいも なたね油	玉ねぎ 人参 キャベツ パセリ ほうれん草 とうもろこし	613 20.5	712 23.3
16 水	醤油ラーメン 春巻き 温州みかんゼリー	牛乳 豚肉 春巻き 白つと お麴	ラーメン なたね油 温州みかんゼリー	人参 玉ねぎ メンマ 長ねぎ	574 24.6	683 29.2
17 木	ごはん 豆腐とねぎの味噌汁 あじフライ 磯香和え えぞふじ納豆	牛乳 豆腐 あじフライ 糸かまぼこ のり 納豆	ごはん なたね油 三温糖	長ねぎ キャベツ	640 28.7	736 31.5
18 金	ハヤシライス ブロッコリーの粒マスタードサラダ	牛乳 豚肉	ごはん バター じゃがいも マヨネーズ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム ブロッコリー	668 23.2	802 27.1
24 木	ごはん ポークラビオリスープ 野菜グラタン コールスローサラダ	牛乳 ポークラビオリ ハム	ごはん マヨネーズ 三温糖	玉ねぎ 人参 ブロッコリー パセリ 野菜グラタン キャベツ とうもろこし	644 17.4	802 20.3
25 金	鶏じゃがのみそ照り丼 小松菜の味噌汁 お月見ゼリー	牛乳 鶏肉 大豆ミート ひじき 油揚げ	ごはん じゃがいも 三温糖 お月見ゼリー	人参 とうもろこし 小松菜	640 24.9	764 29.5
28 月	ごはん じゃがいもと油揚げの味噌汁 照り焼き肉団子 小松菜サラダ	牛乳 油揚げ 肉団子 ハム	ごはん じゃがいも	長ねぎ 小松菜 人参 もやし	617 23.4	712 26.2
29 火	菜めしごはん 春雨スープ 白身魚フライ チキンピーンズサラダ	牛乳 ベーコン 白身魚フライ ミックスピーンズ ささみ	ごはん 緑豆春雨 なたね油 マヨネーズ	キャベツ 人参 たけのこ 椎茸 とうもろこし きゅうり	633 24.0	782 29.0
30 水	肉うどん のり塩コロッケ 型抜きチーズ	牛乳 豚肉 チーズ お麴	ごはん 三温糖 コロッケ なたね油	椎茸 小松菜 長ねぎ	587 28.3	668 32.7