



令和4年度9月分学校給食予定献立表 (小・中学校)



笠岡市学校給食センター

日付	こんだてめい	体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのもとになる
1(木)	《 防災の献立 》 ごはん 牛乳 いわしの甘露煮 ツナあえ 炊き出しみそ汁	牛乳 いわし甘露煮 ツナ 油揚げ わかめ みそ かつお節	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ ゆず果汁	米 三温糖 じゃがいも
2(金)	ごはん 牛乳 若鶏肉とじゃがいものオーロラがらめ 野菜スープ	牛乳 若鶏肉 鶏レバー みそ ベーコン	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん しめじ パセリ	米 でん粉 じゃがいも 米油 三温糖
5(月)	ごはん 牛乳 豚肉と豆腐のチャンプルー とうがんスープ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 焼豚	にんじん たまねぎ もやし いら とうがん しめじ チンゲンサイ	米 三温糖 ごま油 春雨
6(火)	ごはん 牛乳 親子煮 ゆかりあえ 炒り煮干し	牛乳 若鶏肉 卵 かまぼこ 煮干し	にんじん たまねぎ しめじ グリーンピース キャベツ もやし しそごはんの素	米 じゃがいも でん粉 三温糖
7(水)	《 北川小学校 希望献立 》 パン 牛乳 若鶏肉のから揚げ ポテトサラダ コンソメスープ 冷凍パイ	牛乳 若鶏肉 ハム ベーコン	しょうが にんにく きゅうり にんじん たまねぎ レタス えのきたけ とうもろこし パセリ 冷凍パイ	パン でん粉 米油 じゃがいも
8(木)	ごはん 牛乳 さばのカレーじょうゆかけ 甘酢あえ いらたま汁	牛乳 さば しらす干し かまぼこ 豆腐 卵	キャベツ きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ いら	米 三温糖 ごま でん粉
9(金)	《 十五夜の献立 》 栗ごはん 牛乳 茎わかめと大豆の煮物 じゃがいものみそ汁 月見だんご	牛乳 若鶏肉 茎わかめ 大豆 さつまあげ 油揚げ みそ	れんこん にんじん さやいんげん たまねぎ キャベツ 葉ねぎ	米 粟 三温糖 じゃがいも 月見だんご
12(月)	そばろ丼 牛乳 なすのみそ汁 冷凍みかん	若鶏肉 卵 牛乳 油揚げ わかめ みそ	しょうが にんじん さやいんげん なす たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ 冷凍みかん	米 麦 三温糖 じゃがいも
13(火)	麦ごはん 牛乳 手作りとんかつ (ソース小袋) そえ野菜 豆腐のすまし汁	牛乳 豚肉 卵 豆腐 わかめ	キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 小麦粉 パン粉 米油
14(水)	とんこつラーメン 牛乳 肉しゅうまい ささみの中華あえ	焼豚 うずら卵 牛乳 しゅうまい 茎わかめ 鶏ささみ	キャベツ もやし にんじん きくらげ 葉ねぎ きゅうり	中華めん ごま油 三温糖
15(木)	とりごぼうピラフ 牛乳 チーズ入りフレンチサラダ ウインナーとポテトのスープ	若鶏肉 牛乳 ハム チーズ ウインナー	ごぼう にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ きゅうり とうもろこし しめじ パセリ	米 三温糖 じゃがいも
16(金)	ごはん 牛乳 あじのレモン焼き 塩昆布あえ 豚汁	牛乳 あじ 塩昆布 豚肉 油揚げ みそ	たまねぎ 黄ピーマン 赤ピーマン レモン果汁 キャベツ にんじん もやし こまつな しょうが ごぼう 葉ねぎ	米 三温糖 さつまいも こんにゃく
20(火)	ひき肉のエスニックごはん 牛乳 わかめスープ ぶどう	牛肉 豚肉 牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ	にんにく たまねぎ 干しいたけ ピーマン 赤ピーマン とうもろこし いら だいこん にんじん えのきたけ 葉ねぎ ぶどう	米 麦 三温糖 でん粉
21(水)	レーズンパン 牛乳 ミートボールと野菜のトマト煮 コールスローサラダ	牛乳 ミートボール ベーコン 大豆	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース にんにく キャベツ きゅうり とうもろこし	レーズンパン じゃがいも 三温糖
22(木)	《 お彼岸の献立 》 しそごはん 牛乳 秋野菜の煮物 けんちん汁 おはぎ	牛乳 若鶏肉 がんもどき 豆腐 油揚げ	れんこん たまねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ 葉ねぎ しそごはんの素	米 じゃがいも 三温糖 こんにゃく ごま油 おはぎ
26(月)	ごはん 牛乳 キムチ肉じゃが 春雨の酢の物 小魚アーモンド (中)	牛乳 豚肉 がんもどき わかめ 鶏ささみ	しょうが たまねぎ にんじん キムチ さやいんげん キャベツ きゅうり	米 じゃがいも 春雨 こんにゃく 三温糖 ごま 小魚アーモンド
27(火)	ポークカレー 牛乳 ひじきサラダ ヨーグルト	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 ひじき ヨーグルト	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが りんご キャベツ とうもろこし	米 麦 じゃがいも バター 三温糖 米油
28(水)	五目うどん 牛乳 ささみの梅肉フライ しらすあえ	若鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳 ささみ梅肉フライ しらす干し	にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ もやし キャベツ	うどん 米油
29(木)	牛丼 牛乳 はりはり漬け 柿	牛肉 牛乳 さきいか するめいか	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう しめじ 葉ねぎ 干しだいこん こまつな 柿	米 麦 三温糖 こんにゃく
30(金)	きのこ入り炊き込みごはん 牛乳 さんまの塩焼き ごま酢あえ さつまいものみそ汁	若鶏肉 干しほたて貝柱 油揚げ 牛乳 さんま わかめ みそ	まいたけ にんじん しめじ 干しいたけ もやし キャベツ たまねぎ だいこん 葉ねぎ	米 ごま 三温糖 さつまいも

天候・食材調達の都合上、材料が変更する可能性があります。

今月は9日、22日に行事食で月見だんご、おはぎがあります。よくかんで食べましょう。

★お知らせ★

給食センターのホームページに、新たに「レシピ紹介」等を掲載しました！ぜひご活用ください。
また、給食の栄養価につきましても、ホームページでご確認ください。