



# 令和5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(金)	《 防災の日献立 》 麦ごはん おむすびころんちよ 牛乳 鶏ごぼう汁 手作りふりかけ バナナ	のり 牛乳 若鶏肉 油揚げ みそ しらす干し かつお節 たらこ	しょうが たまねぎ だいこん ごぼう にんじん はくさい 葉ねぎ こまつな バナナ	米 麦 ごま 三温糖
4(月)	ごはん 牛乳 焼きししゃも 切干し大根の煮つけ なすのみそ汁	牛乳 子持ししゃも さつまあげ 油揚げ 豆腐 みそ	干しだいこん にんじん さやいんげん なす たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖
5(火)	ごはん 牛乳 すきやき もずくあえ 炒り煮干し	牛乳 豚肉 豆腐 もずく かまぼこ 煮干	たまねぎ にんじん ごぼう はくさい 白ねぎ きゅうり	米 三温糖 こんにやく 麩 ごま
6(水)	かき揚げうどん 牛乳 塩昆布あえ 冷凍みかん	若鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳 塩昆布	にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ キャベツ もやし 冷凍みかん	うどん でん粉 米油
7(木)	麦ごはん 牛乳 いわしの梅煮 はりはり漬け かぼちゃのみそ汁	牛乳 いわしの梅煮 するめいか さきいか 油揚げ わかめ みそ	干しだいこん にんじん こまつな たまねぎ かぼちゃ 葉ねぎ かき揚げ	米 麦 三温糖
8(金)	パン 牛乳 若鶏肉のマスタード焼き フレンチサラダ オニオンスープ いちごジャム	牛乳 若鶏肉 ベーコン	たまねぎ にんじん きゅうり もやし えだまめ マッシュルーム パセリ	パン 三温糖 じゃがいも いちごジャム
11(月)	ごはん 牛乳 あじの薬味だれかけ ごまあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 あじ 厚揚げ わかめ みそ	葉ねぎ しょうが きゅうり キャベツ もやし にんじん たまねぎ しめじ	米 三温糖 ごま
12(火)	《 笠岡小学校 希望献立 》 カレーライス 牛乳 ささみチーズフライ そえ野菜 いちごヨーグルト	豚肉 脱脂粉乳 牛乳 ささみチーズフライ いちごヨーグルト	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 きゅうり	米 麦 じゃがいも バター 米油
13(水)	ごはん 牛乳 さばの塩焼き 千草あえ かきたま汁	牛乳 さば いか かまぼこ 豆腐 卵	もやし きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 ごま 三温糖 でん粉
14(木)	ごはん 牛乳 なすとピーマンのみそ炒め 春雨スープ ぶどう	牛乳 豚肉 みそ 若鶏肉	なす ピーマン キャベツ にんじん たまねぎ 干しいたけ もやし 葉ねぎ ぶどう	米 春雨
15(金)	バターパン 牛乳 ハンバーグのデミグラスソースかけ 海藻サラダ 野菜スープ	牛乳 ハンバーグ 昆布 ベーコン	もやし きゅうり とうもろこし にんじん キャベツ たまねぎ しめじ パセリ	バターパン バター 黒砂糖 三温糖
19(火)	麦ごはん 牛乳 いかの煮つけ しらすあえ 花切りだいこんのみそ汁	牛乳 いか しらす干し 豆腐 油揚げ みそ	キャベツ こまつな もやし 干しだいこん にんじん たまねぎ 葉ねぎ	米 麦 三温糖 でん粉
20(水)	しょうゆラーメン 牛乳 肉団子のもち米蒸し もやしのあえもの	豚肉 牛乳 肉団子のもち米蒸し	たまねぎ メンマ にんじん もやし 葉ねぎ とうもろこし チンゲンサイ	中華めん
21(木)	シーフードピラフ 牛乳 ごぼうサラダ コーンポタージュ 冷凍黄桃	えび いか ほたて貝柱 牛乳 ハム ベーコン チーズ	たまねぎ えだまめ 赤ピーマン ごぼう キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし マッシュルーム パセリ 冷凍黄桃	米 バター 三温糖 ごま油
22(金)	ごはん 牛乳 さんまの塩焼き たくあんあえ 赤だし	牛乳 さんま 豆腐 油揚げ わかめ みそ	もやし にんじん こまつな たくあん たまねぎ なめこ 葉ねぎ	米 ごま
25(月)	ごはん 牛乳 親子煮 からしあえ	牛乳 若鶏肉 卵 かまぼこ しらす干し	にんじん たまねぎ しめじ えだまめ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも でん粉 三温糖
26(火)	ごはん 牛乳 さわらのレモンみそかけ おかかあえ 豆腐のすまし汁	牛乳 さわら みそ かつお節 豆腐 わかめ かまぼこ	レモン果汁 こまつな もやし にんじん えのきたけ たまねぎ 葉ねぎ	米 三温糖
27(水)	《 神島外中学校 希望献立 》 炊き込みごはん 牛乳 ひじきあえ 豚汁 なし	若鶏肉 干しほたて貝柱 油揚げ 牛乳 しそひじき 豚肉 みそ	ごぼう にんじん しめじ 干しいたけ もやし キャベツ しょうが だいこん 葉ねぎ なし	米 さつまいも こんにやく
28(木)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ ハム 若鶏肉	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 葉ねぎ とうもろこし きゅうり	米 麦 三温糖 ごま油 でん粉 春雨
29(金)	《 十五夜献立 》 ごはん 牛乳 肉団子と里芋の甘辛あえ ゆかりあえ ふのすまし汁 (とろろ昆布 (小袋) ) 月見だんご	牛乳 肉団子 かまぼこ わかめ とろろ昆布	しょうが キャベツ きゅうり にんじん もやし たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 さといも でん粉 米油 三温糖 白玉麩 月見だんご