令和7年度

# 9月 こんだてひょう

昭和村学校給食センター

◎ 今月の地場産の食材 ◎
米・こんにゃく・こまつな
チンゲンサイ など

**学校給食摂取基準**
エネルギー：小650kcal 中830kcal　カルシウム：小350mg 中450mg　塩分：小2g未満 中2.5g未満
**今月の平均**
エネルギー：小647kcal 中779kcal　カルシウム：小380mg 中414mg　塩分：小2.2g 中2.8g

| 日 | 曜 | 献立名 | あ　か<br>おもにからだをつくる | み　ど　り<br>おもに体の調子を整える | き　い　ろ<br>おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる | ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)<br>ｶﾙｼｳﾑ(mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | 月 | 救給カレー・牛乳 | 牛乳 | コーン　にんじん　たまねぎ　しめじ　トマトジュース | じゃがいも　うるち米 | 小 589 337 |
| | | ツナとキャベツのサラダ | ツナ | キャベツ　ブロッコリー　コーン | 三温糖 | 中 703 365 |
| | | 具だくさん汁 | 生揚げ　つみれ | ごぼう　にんじん　しいたけ　だいこん　ねぎ<br>こんにゃく | じゃがいも | |
| | | ぶどう　2粒 | | ぶどう | | |
| 2 | 火 | とりごぼうごはん<br>・牛乳 | 鶏肉　油揚げ　大豆　牛乳 | ごぼう　にんじん　しいたけ　こんにゃく | 精白米　玄米 | 小 673 378 |
| | | さばの香味漬け | さば | しょうが　にんにく | | |
| | | ごま和え | | キャベツ　さやいんげん　こまつな　にんじん　もやし | ごま　三温糖 | 中 801 420 |
| | | みそ汁 | 豆腐 | たまねぎ　だいこん　えのき　チンゲンサイ | じゃがいも | |
| 3 | 水 | 背割りコッペパン・牛乳 | コッペパン　牛乳 | | | |
| | | スラッピージョー | 豚肉　チーズ　大豆 | たまねぎ　しょうが | パン粉　三温糖　油 | 小 612 311 |
| | | マカロニサラダ | | キャベツ　きゅうり　にんじん | マカロニ　ノンエッグマヨネーズ | 中 752 338 |
| | | コンソメスープ | ベーコン | たまねぎ　にんじん　だいこん　チンゲンサイ | じゃがいも | |
| 4 | 木 | 菜飯・牛乳 | 牛乳 | 菜 | 精白米　玄米 | 小 760 759 |
| | | チーズinハンバーグ<br>※乳・卵が含まれています | 鶏肉 | たまねぎ | パン粉 | |
| | | ごまこんぶ和え | 昆布 | キャベツ　きゅうり　にんじん　もやし | ごま | 中 919 891 |
| | | なめこ汁 | 豆腐 | たまねぎ　にんじん　だいこん　こまつな　なめこ | | |
| 5 | 金 | 麦ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 精白米　麦 | |
| | | 厚揚げの炒め物 | 豚肉　厚揚げ | たまねぎ　しめじ　赤ピーマン　にんにく | ごま油 | 小 631 396 |
| | | 千草和え | 卵　昆布 | こまつな　はくさい　にんじん | 上白糖　片栗粉 | 中 759 439 |
| | | みそ汁 | 油揚げ | にんじん　たまねぎ　キャベツ | | |
| 8 | 月 | 麦ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 精白米　麦 | |
| | | チンジャオロース | 豚肉 | にんじん　ピーマン　もやし　たけのこ　しょうが　にんにく | 片栗粉　三温糖　油 | 小 632 300 |
| | | 中華サラダ | | こまつな　キャベツ　コーン　きゅうり　赤ピーマン | 三温糖　ドレッシング | 中 730 323 |
| | | わかめスープ | なると　わかめ | にんじん　たまねぎ　しめじ | | |
| 東小学校リクエスト | | わかめごはん・牛乳 | 牛乳　わかめ | | 精白米　玄米 | |
| | | キッシュ | 卵　豆乳　おから<br>ウインナー　チーズ | かぼちゃ　ほうれん草 | 三温糖 | 小 654 337 |
| | | にんじんしりしり | 卵　ツナ | にんじん | 油 | 中 767 359 |
| | | ワンタンスープ | | たまねぎ　にんじん　しめじ　はくさい<br>チンゲンサイ　にんにく | ワンタン | |
| 9 | 火 | プリンタルト | 卵　脱脂粉乳 | | 小麦粉 | |
| 10 | 水 | 揚げパン・牛乳 | 牛乳 | ・・・大人気メニューの揚げパンです!!・・・ | ツイストパン　上白糖　グラニュー糖　油 | |
| | | ビック肉団子　小①中② | 鶏肉 | たまねぎ | パン粉 | 小 621 349 |
| | | イタリアンサラダ | | ブロッコリー　きゅうり　だいこん　赤ピーマン　コーン | 三温糖　ドレッシング | 中 803 399 |
| | | ミネストローネ | ベーコン | たまねぎ　にんじん　キャベツ　トマト　パセリ | じゃがいも　マカロニ | |
| 11 | 木 | 麦ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 精白米　麦 | |
| | | 二色丼の具 | 卵　鶏肉　大豆 | たまねぎ　にんじん　しょうが | 三温糖 | 小 620 332 |
| | | 上州きんぴら | さつま揚げ | ごぼう　にんじん　こんにゃく　さやいんげん | 油　ごま油 | 中 746 358 |
| | | 土佐和え | かつおぶし | キャベツ　もやし　ブロッコリー　こまつな | ごま　三温糖 | |

| 日 | 曜 | 献立名 | あ　か<br>おもにからだをつくる | み　ど　り<br>おもに体の調子を整える | き　い　ろ<br>おもにｴﾈﾙｷﾞｰのもとになる | ｴﾈﾙｷﾞｰ(kcal)<br>ｶﾙｼｳﾑ(mg) |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 12 | 金 | 玄米ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 精白米　玄米 | 小 628<br>361 |
| | | 韓国風焼き肉 | 豚肉　凍り豆腐 | もやし　たまねぎ　にんじん　にら　しょうが　にんにく | 三温糖　ごま油 | |
| | | 野菜のナムル | | もやし　こまつな　きゅうり　えのきたけ　赤ピーマン | ごま　三温糖　ドレッシング | 中 751<br>396 |
| | | かきたま汁 | かまぼこ　卵 | にんじん　だいこん　チンゲンサイ　ねぎ | じゃがいも　片栗粉 | |
| 15 | 月 | 敬老の日 | | | | |
| 16 | 火 | 麦ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 精白米　麦 | 619<br>小 286 |
| | | えびしゅうまい　2個 | えび | たまねぎ　にら | パン粉　小麦粉 | |
| | | マーボーナス | 豚肉　大豆 | にんじん　ねぎ　もやし　なす　しいたけ　にら<br>にんにく　しょうが | 三温糖　片栗粉　ごま油 | 745 |
| | | 中華和え | | えのきたけ　にんじん　ほうれん草　キャベツ | ごま油 | 中 303 |
| 17 | 水 | ミルクパン・牛乳 | 牛乳 | | ミルクパン | 小 644<br>370 |
| | | ハニーマスタード焼き | 鶏肉 | | 三温糖　はちみつ　オリーブオイル | |
| | | フレンチサラダ | | ブロッコリー　きゅうり　キャベツ　赤ピーマン　にんじん | 三温糖　ドレッシング | 777<br>中 411 |
| | | クラムチャウダー | 牛乳　生クリーム　あさり<br>いんげんまめ | たまねぎ　にんじん　にんにく　コーン | じゃがいも | |
| 18 | 木 | 麦ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 精白米　麦 | 676<br>小 315 |
| | | 焼き栗コロッケ | | | くり　さつまいも　パン粉　小麦粉 | |
| | | こまつなのサラダ | ツナ | こまつな　キャベツ　きゅうり | 三温糖　油 | 814<br>中 339 |
| | | みそ汁 | 油揚げ | にんじん　たまねぎ　だいこん | じゃがいも | |
| 19 | 金 | きのこクリーム<br>スパゲッティ・ジョア | ベーコン　牛乳　生クリーム<br>ジョア | たまねぎ　にんじん　しめじ　マッシュルーム　エリンギ | スパゲッティ　オリーブオイル | 593<br>763 |
| | | チキンナゲット　2個 | 鶏肉 | | パン粉　小麦粉　片栗粉 | 小 732<br>796 |
| | | グリーンサラダ | | ブロッコリー　きゅうり　こまつな　コーン | 三温糖　ドレッシング | |
| | | アセロラゼリー | 豆乳 | マンゴー　アセロラ（果汁） | | 中 |
| 22 | 月 | しょうゆラーメン<br>・牛乳 | 豚肉　なると　牛乳 | ねぎ　にんじん　たけのこ　もやし　はくさい<br>チンゲンサイ　にんにく | 中華麺　油 | 605<br>小 328 |
| | | 春巻き | | キャベツ　たまねぎ　にんじん | はるさめ　小麦粉　片栗粉　油 | |
| | | キャベツの旨塩和え | | キャベツ　こまつな　きゅうり　にんじん | ごま　ごま油 | 726<br>中 477 |
| 23 | 火 | 秋分の日 | | | | |
| 24 | 水 | はちみつパン・牛乳 | 牛乳 | | はちみつパン | 605<br>小 310 |
| | | マーマレードチキン | 鶏肉 | にんにく | 三温糖　オリーブオイル　ジャム | |
| | | だいコーンサラダ | | ブロッコリー　だいこん　きゅうり　コーン | 三温糖　ドレッシング | 759<br>中 335 |
| | | ポトフ | ベーコン | たまねぎ　セロリ　にんじん　キャベツ　さやいんげん<br>チンゲンサイ | じゃがいも | |
| 25 | 木 | 麦ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 精白米　麦 | |
| | | 厚揚げの<br>そぼろあんかけ | 生揚げ　豚肉 | えだまめ　しょうが | 三温糖　片栗粉 | 小 594<br>407 |
| | | ひじきのごまネーズ | ひじき　ツナ | キャベツ　ほうれん草　にんじん　コーン | ごま　ノンエッグマヨネーズ | 中 お休み |
| | | 沢煮椀 | 豚肉 | えのきたけ　はくさい　にんじん　だいこん　しいたけ<br>みずな | はるさめ | |
| 26 | 金 | 玄米ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 精白米　玄米 | 657<br>小 294 |
| | | ササミカツ | 鶏肉　大豆 | | 小麦粉　パン粉　油　三温糖 | |
| | | ポテトサラダ | | きゅうり　にんじん　ブロッコリー　コーン | じゃがいも　ノンエッグマヨネーズ | 765 |
| | | 具だくさん汁 | 豆腐 | にんじん　ごぼう　だいこん　こんにゃく　ねぎ<br>こまつな | じゃがいも　油 | 中 352 |
| 29 | 月 | 玄米ごはん・牛乳 | 牛乳 | にんじん　こんにゃく　さやいんげん | 精白米　玄米 | 小 お休み |
| | | たまごやき | 卵　豆乳　ハム | 赤ピーマン　たまねぎ | 片栗粉 | |
| | | ツナじゃが | ツナ | たまねぎ　にんじん　しらたき　しょうが | じゃがいも　油 | 765 |
| | | みそ汁 | 油揚げ | にんじん　たまねぎ　だいこん　えのきたけ　こまつな | | 中 352 |
| 30 | 火 | ごはん・牛乳 | 牛乳 | | 精白米 | 599<br>小 295 |
| | | さんまの竜田揚げ | さんま | だいこん | 片栗粉 | |
| | | ごぼうサラダ | かつおぶし | ごぼう　キャベツ　こまつな　コーン | 三温糖　ノンエッグマヨネーズ | 753 |
| | | いなか汁 | ちくわ　油揚げ | にんじん　しいたけ　だいこん　ねぎ　こんにゃく | じゃがいも | 中 315 |