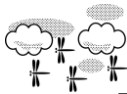


令和7年



9月

よていこんだてひょう



大栄分所（前期課程）

| 日  | 曜日 | 牛乳 | こんだてめい        |                                                                                                                                   | おもなざいりょうとはたらき                     |                          |                                        |                                                |                               | 栄養価                           |                            |
|----|----|----|---------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------|-------------------------------|-------------------------------|----------------------------|
|    |    |    | しゅしょく         | ふくしょく                                                                                                                             | 体をつくるもと                           |                          | 体のちょうしをととのえるもと                         |                                                | エネルギーのもと                      |                               | I補† - (kcal)               |
|    |    |    |               |                                                                                                                                   | たんぱく質                             | むきしつ<br>無機質              | ビタミン                                   |                                                | たんすいかぶつ<br>炭水化物               | しつ<br>脂質                      | たんぱく質(g)                   |
|    |    |    |               |                                                                                                                                   |                                   |                          |                                        |                                                |                               |                               | 脂質(g)                      |
|    |    |    |               |                                                                                                                                   |                                   |                          |                                        |                                                | 食塩相当量(g)                      |                               |                            |
| 2  | 火  | ○  | きなこ揚げパン       | オムレツ<br>ABCスープ<br>コーンサラダ（ドレッシング）                                                                                                  | きな粉 卵<br>ウィンナー<br>とり肉             | 牛乳                       | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー                  | キャベツ 玉ねぎ<br>マッシュルーム きゅうり<br>コーン                | パン 砂糖<br>マカロニ<br>でん粉          | 油 ドレッシング                      | 640<br>24.1<br>25.8<br>2.4 |
| 3  | 水  | ○  | 麦ごはん          | あじチーズパン粉焼き<br>なつやさいカレー<br>なし                                                                                                      | とり肉 あじ                            | 牛乳<br>マッシュルーム<br>チーズ     | かぼちゃ<br>ピーマン<br>トマト パセリ<br>にんじん<br>パセリ | なす 玉ねぎ<br>なし                                   | 米 麦 パン粉                       | 油 オリーブ油                       | 633<br>26.4<br>15.8<br>2.2 |
| 4  | 木  | ○  | ごはん           | とり肉のネギ塩だれ焼き<br>けんちん汁<br>もやしサラダ                   | とり肉 ぶた肉<br>とうふ ツナ                 | 牛乳<br>のり                 | にんじん<br>ほうれんそう                         | ねぎ だいこん<br>もやし ごぼう<br>コーン                      | 米 砂糖                          | ごま油<br>ごま                     | 598<br>27.0<br>18.1<br>2.1 |
| 5  | 金  | ○  | ごはん           | いかスタミナ漬け<br>マーボーなす<br>パンパンジーサラダ<br>アセロラゼリー       | いか ぶた肉<br>みそ 大豆<br>とり肉            | 牛乳                       | にんじん<br>ピーマン                           | なす たけのこ<br>ねぎ もやし<br>きゅうり 玉ねぎ                  | 米 砂糖 でん粉<br>ゼリー               | ごま油<br>ごま<br>ドレッシング           | 602<br>27.8<br>14.3<br>2.6 |
| 8  | 月  | ○  | ごはん           | キャベツメンチ（ソース）<br>とうふと玉ねぎのみそ汁<br>切り干し大根の炒め煮        | とうふ 油揚げ<br>ぶた肉 みそ<br>とり肉<br>さつまあげ | 牛乳                       | にんじん<br>いんげん                           | 玉ねぎ 切干大根<br>しいたけ ねぎ<br>キャベツ                    | 米 砂糖<br>パン粉 小麦粉<br>でん粉        | 油<br>ごま油                      | 636<br>24.9<br>19.7<br>2.3 |
| 9  | 火  | ○  | ナン            | カレーミート<br>コンソメスープ<br>アボカドとカリフラワーのサラダ<br>（マヨネーズ）<br>レモンカスタードタルト                                                                    | ぶた肉 とり肉<br>大豆 ウインナー               | 牛乳<br>粉チーズ               | にんじん<br>ピーマン<br>パセリ<br>ブロッコリー          | 玉ねぎ キャベツ<br>カリフラワー                             | ナン 小麦粉<br>じゃがいも<br>タルト        | 油<br>マヨネーズ                    | 670<br>28.1<br>27.4<br>2.3 |
| 10 | 水  | ○  | ごはん           | さばごまみそ焼き<br>のっぺい汁<br>こまつなのいそかあえ                | さば みそ<br>とうふ 油揚げ<br>かつお節 とり肉      | 牛乳<br>のり                 | にんじん<br>こまつな                           | だいこん ねぎ<br>しいたけ<br>もやし                         | 米 でん粉<br>砂糖                   | ごま                            | 604<br>24.7<br>20.0<br>1.8 |
| 11 | 木  | ○  | ごはん           | 春巻き<br>キムチなべスープ<br>中華サラダ                                                                                                          | がんもどき<br>ぶた肉 焼き豆腐<br>みそ           | 牛乳                       | にんじん<br>にら                             | もやし 玉ねぎ<br>はくさい キムチ<br>きゅうり きくらげ<br>キャベツ ししいたけ | 米 でん粉 砂糖<br>小麦粉 春雨<br>マロニー 米粉 | 油<br>ごま油<br>ごま                | 629<br>20.1<br>21.4<br>2.3 |
| 12 | 金  | ○  | ごはん           | ぶた肉の三味焼き<br>すまし汁<br>キャベツのたくあんあえ                | ぶた肉 とり肉<br>とうふ かつお節               | 牛乳                       | ほうれん草<br>にんじん                          | ねぎ ししいたけ<br>キャベツ はくさい<br>きゅうり たくあん             | 米                             | ごま                            | 626<br>26.5<br>20.3<br>3.0 |
| 16 | 火  | ○  | アーモンドトースト     | にくだんごてりやきソース<br>野菜スープ<br>イタリアンサラダ（ドレッシング）<br>はちみつレモンゼリー                                                                           | とり肉 ぶた肉<br>ツナ                     | 牛乳                       | にんじん<br>ピーマン<br>パプリカ                   | キャベツ 玉ねぎ<br>コーン                                | パン 砂糖<br>グラニュー糖<br>ゼリー        | マーガリン<br>アーモンド<br>ドレッシング<br>油 | 603<br>22.5<br>25.1<br>2.4 |
| 17 | 水  | ○  | ごはん           | ハンバーグおろしソース<br>さつまいものみそ汁                       | とり肉 ぶた肉<br>とうふ みそ                 | 牛乳<br>のり                 | にんじん<br>ほうれんそう                         | だいこん レモン汁<br>ねぎ えのきたけ<br>玉ねぎ                   | 米 砂糖<br>さつまいも                 | 油                             | 635<br>25.1<br>19.6<br>2.2 |
| 18 | 木  | ○  | ごはん           | パオズ<br>マーボードウフ                                 | ぶた肉 とうふ<br>大豆 みそ<br>大豆粉           | 牛乳                       | にんじん<br>にら                             | 玉ねぎ ねぎ<br>きょうほう ししいたけ<br>だけのこ キャベツ             | 米 砂糖<br>でん粉 パン粉<br>小麦粉        | ごま油                           | 626<br>26.1<br>15.7<br>2.3 |
| 19 | 金  | ○  | 栗ごはん<br>（ごま塩） | いわしみぞれ煮<br>豚汁<br>きゅうりの南蛮漬け<br>ソフール             | いわし ぶた肉<br>みそ                     | 牛乳<br>ヨーグルト              | にんじん                                   | だいこん ねぎ ごぼう<br>きゅうり                            | 米 じゃがいも<br>砂糖                 | ごま油<br>ごま<br>くり               | 673<br>29.7<br>17.2<br>2.3 |
| 22 | 月  | ○  | ごはん           | ブルコギ<br>ワンタンスープ<br>チョレギサラダ<br>りんごヨーグルト                                                                                            | ぶた肉 牛肉<br>とり肉                     | 牛乳<br>わかめ<br>のり<br>ヨーグルト | にんじん<br>にら                             | 玉ねぎ ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>しめじ                     | 米 砂糖<br>ワンタン                  | ごま<br>ごま油<br>ドレッシング           | 652<br>27.7<br>15.7<br>2.2 |
| 24 | 水  | ○  | ごはん           | ヤンニョムチキン<br>マロニースープ<br>きゅうりのふうみづけ              | とり肉                               | 牛乳                       | にんじん                                   | 玉ねぎ キャベツ<br>だけのこ きくらげ<br>きゅうり                  | 米 でん粉<br>砂糖 マロニー<br>米粉        | 油<br>ごま油<br>ごま                | 625<br>21.0<br>18.8<br>1.7 |
| 25 | 木  | ○  | ごはん           | ぶた肉のみそ風味焼き<br>とうふのみそ汁<br>キャベツの塩昆布あえ<br>みかんゼリー  | ぶた肉 みそ<br>とうふ 油揚げ<br>かつお節         | 牛乳<br>こんぶ                | にんじん                                   | ねぎ キャベツ<br>きゅうり                                | 米 砂糖<br>ゼリー                   | ごま<br>ごま油                     | 671<br>26.6<br>21.1<br>2.3 |
| 26 | 金  | ○  | ごはん           | キムタクごはんの具<br>中華風コンソメスープ<br>ほうれん草のナムル                                                                                              | ぶた肉 とうふ<br>豆乳                     | 牛乳                       | にんじん にら<br>ほうれんそう                      | キムチ ごぼう<br>つぼ漬け ねぎ<br>コーン 玉ねぎ<br>もやし           | 米 砂糖                          | ごま<br>ごま油<br>ドレッシング           | 612<br>22.0<br>19.3<br>2.5 |
| 29 | 月  | ○  | ごはん           | まんだいケチャップソースがけ<br>こまつなとじゃが芋のみそ汁<br>ひじきのいため煮                                                                                       | まんだい 油揚げ<br>みそ 高野豆腐<br>とり肉 大豆     | 牛乳 ひじき                   | こまつな<br>にんじん                           | 玉ねぎ えのきたけ                                      | 米 でん粉 砂糖<br>じゃがいも             | 油 ごま                          | 641<br>30.5<br>27.4<br>2.1 |
| 30 | 火  | ○  | 丸パン(横割)       | とり肉のバーベキューソース<br>クリームシチュー<br>グリーンサラダ（ドレッシング）                                                                                      | とり肉 ベーコン                          | 牛乳 マッシュルーム<br>チーズ        | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー                  | 玉ねぎ マッシュルーム<br>しめじ キャベツ                        | パン 砂糖<br>じゃがいも                | 油<br>ドレッシング                   | 633<br>28.3<br>26.0<br>2.4 |

★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。

| 学校給食摂取基準（基準）               |  | 月平均  |
|----------------------------|--|------|
| 熱量： 650kcal                |  | 633  |
| たんぱく質： 26.8g（範囲21.1～32.5g） |  | 25.7 |
| 脂質： 18.1g（範囲14.4～21.7g）    |  | 20.5 |
| 食塩相当量： 2.0g以下              |  | 2.3  |

9月分の給食費振替日は、10月31日です。  
お早目に口座への入金をお願いします。

