



# 9月 こんだて表(小学校)



令和7年度 茨川市東部学校給食共同調理場

| 日・曜日 | 主 食                                | の み 物          | おかず・その他                                                             | たんぱく質                                        |                  | 炭水化物                         |                                              | ビタミン・ミネラル                                 |                                                    | エネルギー                   |                    | 食料費<br>(円) |
|------|------------------------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|------------------|------------------------------|----------------------------------------------|-------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------|--------------------|------------|
|      |                                    |                |                                                                     | たんぱく質                                        | たんぱく質            | 炭水化物                         | 炭水化物                                         | ビタミン・ミネラル                                 | ビタミン・ミネラル                                          | エネルギー                   | エネルギー              |            |
| 1月   | パーカーハウス                            | 牛乳             | キャベツと大豆のソースメンチ<br>コールスローサラダ 米粉のワンタンスープ                              | とりにく<br>だいたく<br>ぶたにく<br>なると                  | 牛乳               | にんじん<br>ジャガイモ                | きゅうり<br>しいたけ<br>たまねぎ<br>ねぎ                   | パン<br>さとう<br>こめ                           | ワンタン                                               | ドレッシング                  | 622<br>25.1<br>3.0 |            |
| 2火   | 北海道の郷土料理<br>ごはん                    | 牛乳             | 「ザンギ」「どさんこ汁」「ハスカップ」<br>ザンギ きざみ昆布の煮物 どさんこ汁<br>ハスカップゼリー               | とりにく<br>あぶらあげ<br>ぶたにく                        | 牛乳<br>こんぶ        | にんじん                         | しょうが<br>れんこん<br>たまねぎ<br>コーン                  | ごはん<br>でんぶん<br>さとう<br>じゃがいも<br>ゼリー        | あげあぶら<br>あぶら                                       |                         | 688<br>23.9<br>2.4 |            |
| 3水   | ミルクパン                              | 牛乳             | FMコーングラタン かむかむ海苔サラダ<br>ポークビーンズ                                      | だいたく<br>ぶたにく                                 | 牛乳<br>こんぶ<br>わかめ | にんじん<br>トマト                  | コーン<br>きゅうり<br>きゅうり<br>たまねぎ                  | パン<br>じゃがいも<br>さとう                        | ドレッシング<br>あぶら                                      |                         | 676<br>23.1<br>2.8 |            |
| 4木   | ごはん                                | 牛乳             | 焼き餃子(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ)(▲白木の葉揚げ)<br>塩中華サラダ マーボーなす                       | ぶたにく<br>とりにく<br>だいたく<br>とうふ                  | 牛乳               | にんじん                         | きゅうり<br>たまねぎ<br>しょうが<br>にんにく<br>ねぎ           | ごはん<br>こむぎ<br>さとう<br>でんぶん                 | ドレッシング<br>あぶら<br>ごまあぶら                             |                         | 620<br>24.4<br>2.1 |            |
| 5金   | ハヤシライス<br>(麦ごはん)                   | ジョア<br>(マスカット) | 千切りポテトのサラダ ハヤシソース                                                   | ツナ<br>ぶたにく                                   | ジョア              | にんじん<br>トマト                  | きゅうり<br>にんにく<br>たまねぎ<br>しめじ                  | むぎごはん<br>じゃがいも<br>でんぶん<br>こめ              | マヨネーズ<br>(たまごめき)<br>あぶら                            |                         | 672<br>20.4<br>2.3 |            |
| 8月   | 黒パン                                | 牛乳             | ハーブチキン ヘルシーサラダ<br>かぼちゃと豆乳のスープ                                       | とりにく<br>ベーコン<br>とうふ                          | 牛乳<br>わかめ        | パジル<br>にんじん<br>かぼちゃ          | にんにく<br>きゅうり<br>きゅうり<br>たまねぎ                 | パン<br>じゃがいも<br>いももち<br>でんぶん               | ドレッシング                                             |                         | 671<br>29.3<br>3.1 |            |
| 9火   | 五目うどん<br>(☆バックうどん)                 | 牛乳             | ※うどんの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。<br>竹輪の塩揚げ 白滝のごま和え 五目うどんの汁               | ちくわ<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>なると                  | 牛乳<br>あおのり       | にんじん<br>ごま                   | きゅうり<br>しいたけ<br>たまねぎ                         | しらたき<br>だいこん<br>ねぎ                        | うどん<br>でんぶん<br>さとう                                 | あげあぶら<br>ごま             | 631<br>25.5<br>3.4 |            |
| 10水  | ブランコッペ                             | 牛乳             | ハムチーズピカタ(▲ウィンナー)<br>イタリアンサラダ ブラウンシチュー                               | たまご<br>ハム<br>ぶたにく                            | 牛乳<br>チーズ        | にんじん<br>トマト                  | きゅうり<br>きゅうり<br>たまねぎ                         | コーン<br>にんにく<br>しめじ                        | パン<br>じゃがいも<br>さとう<br>でんぶん<br>こめ                   | ドレッシング<br>あぶら           | 646<br>25.5<br>2.7 |            |
| 11木  | ごはん                                | 牛乳             | さばの味噌だれかけ<br>じゃがいもとひじきの煮物 キャベツ汁                                     | さば<br>さつまあげ<br>ぶたにく<br>とうふ                   | 牛乳<br>ひじき        | にんじん                         | しいたけ<br>にんにく<br>たまねぎ<br>きゅうり                 | ごはん<br>さとう<br>じゃがいも                       | あぶら                                                |                         | 670<br>25.4<br>2.8 |            |
| 12金  | わかめごはん                             | 牛乳             | 白はんぺんフライ(▲FM日替肉団子)<br>チンゲン菜のおかかマヨ和え ごまキムチ汁                          | はんぺん<br>かつおぶし<br>ツナ<br>ぶたにく<br>とうふ           | 牛乳<br>わかめ        | にんじん<br>ジャガイモ                | きゅうり<br>たまねぎ<br>しいたけ<br>にんにく<br>ねぎ<br>はくさい   | ごはん<br>パン<br>じゃがいも                        | あげあぶら<br>マヨネーズ<br>(たまごめき)<br>あぶら<br>ごま             |                         | 667<br>22.1<br>3.1 |            |
| 16火  | 世界の料理～韓国～<br>ごはん<br>手巻き寿司          | 牛乳             | 「キンパ」 「トックスープ」<br>鶏肉の唐揚げ キンパ風の巻き寿司 トックスープ                           | とりにく<br>ぶたにく                                 | 牛乳<br>のり         | にんじん<br>れんこん                 | しょうが<br>きゅうり<br>だいこん<br>たまねぎ<br>しいたけ         | にんにく<br>たまねぎ<br>しいたけ                      | ごはん<br>さとう<br>トック                                  | あぶら<br>ごま<br>ごまあぶら      | 679<br>30.2<br>2.5 |            |
| 17水  | こめつこぼん                             | 牛乳             | ハムカツソースがけ(▲ボンレスハム)<br>ごぼうサラダ あさりのトマトスープ                             | ハム<br>ベーコン<br>あさり                            | 牛乳               | にんじん<br>トマト<br>ごま            | ごぼう<br>きゅうり<br>にんにく<br>たまねぎ                  | きゅうり<br>コーン<br>セロリ                        | パン<br>パン<br>じゃがいも<br>ひよこめ<br>いんげん豆<br>えんどう豆<br>さとう | あげあぶら<br>ドレッシング<br>あぶら  | 636<br>24.3<br>3.2 |            |
| 18水  | 醤油ラーメン<br>(☆バックラーメン)               | 牛乳<br>ミルメーク    | ※ラーメンの汁は残しましょう。食塩のとり過ぎになります。<br>厚揚げのカレー焼き 梅干菜サラダ 醤油ラーメンスープ          | かつおぶし<br>とりにく<br>ぶたにく<br>なると                 | 牛乳               | にんじん<br>ジャガイモ                | きゅうり<br>きゅうり<br>しょうが<br>たまねぎ<br>もやし<br>ねぎ    | コーン<br>にんにく<br>たまねぎ                       | ラーメン<br>さとう<br>ミルメーク                               | ドレッシング<br>あぶら           | 619<br>23.8<br>3.5 |            |
| 19金  | ごはん<br>のりふりかけ                      | 牛乳             | マスの塩焼き じゃがいもの肉味噌<br>もやしと油あげのみそ汁                                     | かつおぶし<br>マス<br>ぶたにく<br>あぶらあげ<br>あぶらあげ<br>とうふ | 牛乳<br>のり         | にんじん                         | たまねぎ<br>にんにく<br>えだまめ<br>もやし<br>えのきだけ         | ごはん<br>じゃがいも<br>さとう                       | あぶら                                                |                         | 639<br>31.5<br>3.1 |            |
| 22月  | 世界の料理～ベトナム～<br>バインミー<br>(青割りコッペパン) | 牛乳             | 「バインミー」 「フォースープ」<br>バインミーの具(肉炒め・野菜サラダ)<br>フォースープ ☆レモンヨーグルト          | ぶたにく<br>いか<br>たら                             | 牛乳<br>ヨーグルト      | にんじん<br>ごま                   | しょうが<br>きゅうり<br>たまねぎ                         | にんにく<br>だいこん<br>しいたけ                      | パン<br>さとう<br>こめ                                    | あぶら<br>マヨネーズ<br>(たまごめき) | 660<br>31.5<br>2.8 |            |
| 24水  | 小型ココアパン                            | 牛乳             | FMチキンナゲット(1.2年1ヶ 3年以上2ヶ)<br>ペンネのペスカトーレ(▲米粉マカロニのペスカトーレ)<br>コロコロ野菜スープ | とりにく<br>だいたく<br>ベーコン<br>あさり<br>いか<br>ウィンナー   | 牛乳               | にんじん<br>ピーマン<br>トマト          | にんにく<br>たまねぎ<br>コーン<br>きゅうり                  | パン<br>こめ<br>さとう<br>ペンネ<br>じゃがいも           | あげあぶら<br>あぶら                                       | 647<br>26.3<br>3.0      |                    |            |
| 25木  | カレーライス<br>(麦ごはん)                   | 牛乳             | なすとひき肉のカレー ◆梨 ☆ヨーグルト                                                | ぶたにく<br>だいたく                                 | 牛乳<br>ヨーグルト      | にんじん                         | にんにく<br>たまねぎ<br>なし                           | しょうが<br>●なし                               | むぎごはん<br>じゃがいも<br>でんぶん<br>こめ                       | あぶら                     | 717<br>24.9<br>2.0 |            |
| 26金  | ごはん                                | 牛乳             | さんまのかばやき 切干大根の炒め煮 なめこ汁                                              | さんま<br>さつまあげ<br>こうやとうふ<br>とうふ                | 牛乳               | にんじん                         | たまねぎ<br>きゅうり<br>しらたき<br>だいこん<br>えのきだけ<br>なめこ | ごはん<br>でんぶん<br>さとう                        | あげあぶら<br>あぶら                                       |                         | 619<br>22.3<br>2.3 |            |
| 29月  | ロールパン                              | 牛乳             | ハンバーグデミソース カラフルサラダ<br>米粉のマカロニスープ                                    | ぶたにく<br>とりにく<br>ベーコン                         | 牛乳               | トマト<br>パプリカ<br>にんじん<br>ジャガイモ | たまねぎ<br>きゅうり<br>きゅうり<br>きゅうり                 | にんにく<br>コーン<br>もやし                        | パン<br>こめ<br>じゃがいも<br>トッポギ                          | あぶら<br>ドレッシング           | 668<br>25.8<br>2.6 |            |
| 30火  | ごはん                                | 牛乳             | ポーク焼肉(▲お魚がまぼこ)<br>香海サラダ 五目豆腐                                        | ぶたにく<br>ハム<br>とうふ<br>あぶらあげ                   | 牛乳               | にんじん<br>にら                   | たまねぎ<br>きゅうり<br>もやし<br>しょうが<br>しいたけ<br>ねぎ    | ごはん<br>にんにく<br>こむぎ<br>はるさめ<br>さとう<br>でんぶん | ごまあぶら<br>あぶら                                       |                         | 649<br>26.3<br>2.2 |            |

☆は業者配送です。 ◆には配食用手袋がつきます。 ●は茨川産を使用する予定です。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

▲は、小麦・乳・卵アレルギーです。 FMとは、乳・卵・小麦不使用マークです。

※材料の割合により献立が変更になることがあります。