



9月

こんだてひょう

 令和7年度
 ななたき ちゅうおうしょうがっここう
 七瀧中央小学校

ひ	よう	しゅしょく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりょう			エネルギー たんぱくしつ
					ねつやちからになる(黄)	ちやにくやほねになる(赤)	からだのちょうしをととのえる(緑)	
1	げつ	とり鶏そぼろ丼 (麦ごはん)	牛乳	具だくさん汁 とり鶏そぼろ丼の具	こめ むぎ こんにゃく さとう ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわだし (いりこ) とりにく だいす たまご	にんじん ごぼう だいこん ねぎ たまねぎ えだまめ しょうが	625 28.8
2	か	揚げパン	牛乳	タピーベン 大根サラダ ぶどう	コッペパン あぶら さとう くろさとう はるさめ ごまあぶら ごま マヨネーズ	きなこ ぎゅうにゅう ぶたにく うずらたまご ハム	にんじん たまねぎ キャベツ きくらげ ねぎ だいこん ぶどう しょうが ブロッコリー	636 25.3
3	すい	むぎ 麦ごはん	牛乳	厚揚げのみそ煮 じゃことナッツのサラダ	こめ むぎ こんにゃく さとう アーモンド あぶら	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく みそ ちりめん	にんじん ごぼう だいこん きぬさや しょうが キャベツ きゅうり	610 24.8
4	もく	むぎ 麦ごはん	牛乳	いちょう葉汁 さばのソース煮 おかかあえ	こめ むぎ こんにゃく あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいす とりにく かつおぶし さば だし (かつおぶし)	にんじん だいこん れんこん ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	626 28.2
5	きん	キムチごはん	牛乳	中華スープ にんじんシューマイ バンバンジーサラダ	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら ごま	ぶたにく ぎゅうにゅう べーコン とうふ とりにく	キムチ にら もやし にんじん トマト たまねぎ チンゲンサイ ねぎ きくらげ にんじんシューマイ キャベツ きゅうり	618 24.9
味の旅 ~茨城県~		むぎ 麦ごはん	牛乳	さつまいものみそ汁 煮合 納豆	こめ むぎ さつまいも しらたき さとう あぶら	ぎゅうにゅう とうふ みそ だし (いりこ) あぶらあげ ぶたにく なつとう	にんじん たまねぎ ねぎ ごぼう れんこん しいたけ	629 25.2
8	げつ							
9	か	セルフイッシュパ - ガ-(丸パン)	牛乳	冷やし中華 ホキフライ・レタス ノンエッグタルタルソース	あぶら ちゅうかめん ごま ノンエッグタルタルソース さとう ごまあぶら まるパン	ホキフライ ぎゅうにゅう ハム	レタス もやしきゅうり トマト コーン	607 24.2
10	すい	ビビンバ (麦ごはん)	牛乳	わかめと卵のスープ 豚肉の甘辛煮 ナムル	こめ むぎ でんぶん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう わかめ とうふ たまご ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ にら にんにく もやし しいたけ こまつな	604 25.9
11	もく	カレーライス (麦ごはん)	牛乳	キーマカレー 海藻サラダ	こめ むぎ ジャガイモ さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす チーズ なまクリーム わかめ かいそうミックス	にんじん たまねぎ ピーマン しょうが キャベツ きゅうり にんにく	633 21.0
12	きん	むぎ 麦ごはん	牛乳	豆腐汁 青のりししゃも かぼちゃと豆のサラダ	こめ むぎ あぶら さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ チーズ ちくわ わかめ ししゃも あおのり だし (かつおぶし・こんぶ) ミックスピーンズ	にんじん えのきたけ たまねぎ ねぎ にんにく かぼちゃ きゅうり	602 24.9
ふるさとくまさんデー ~山都町~		牛乳	ペンネのクリーム煮 グリーンエッグサラダ ブルーベリージャム	しょくパン ペンネ アーモンド あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ チーズ しろいんげんまめ たまご	たまねぎ しめじ にんじん チンゲンサイ ブロッコリー きゅうり キャベツ ブルーベリー レモン	648 25.6	
16	か							
17	すい	わかめごはん	牛乳	焼きそば シーザーサラダ	こめ むぎ スパゲティ クルトン さとう マヨネーズ	わかめ ぎゅうにゅう ぶたにく あおのり チーズ	しょうが キャベツ にんじん たまねぎ もやし ピーマン レタス きゅうり にんにく	616 20.9
18	もく	むぎ 麦ごはん	牛乳	みそ汁 たらのバー キューリースかけ 御船川のごまネーズあえ	こめ むぎ ジャガイも でんぶん こむぎこ あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ わかめ みそだし (いりこ) タラ	にんじん たまねぎ ねぎ パセリ みふねがわ キャベツ もやし トマト	624 25.9
19	きん	むぎ 麦ごはん	牛乳	ABCスープ ハンバーグのきのこソース 熊本県産トマトゼリー	こめ むぎ マカロニ ジャガイも さとう バター	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ ひよこまめ ハンバーグ	たまねぎ キャベツ パセリ にんじん しめじ えのきたけ えだまめ トマトゼリー	624 22.1
22	げつ	じゃこ菜めし	牛乳	豚肉となすのうどん ツナサラダ	こめ むぎ ごま さとう あぶら うどん ごまあぶら	ちりめん ぎゅうにゅう ぶたにく あぶらあげ だし (いりこ) ツナ わかめ	こまつな なす たまねぎ ねぎ にんじん えのきたけ だいこん きゅうり	618 24.5
24	すい	むぎ 麦ごはん	牛乳	はんぺん汁 レバーとポテトの揚げからめ きくらげの佃煮	こめ むぎ ジャガイも あぶら カシューナッツ さとう ごま でんぶん	ぎゅうにゅう はんぺん ちくわ わかめ とりレバー だし (かつおぶし・こんぶ)	ねぎ えのきたけ たまねぎ にんじん ほうれんそう ピーマン うめ きくらげ しそふりかけ	638 24.7
25	もく	むぎ 麦ごはん	牛乳	五目肉じゃが ごぼうサラダ ムース	こめ むぎ ジャガイも さとう こんにゃく ごま あぶら ムース	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ うずらたまご ツナ	たまねぎ にんじん えだまめ ごぼう きゅうり	667 24.5
26	きん	むぎ 麦ごはん	牛乳	すいとん いわしのみぞ煮 もやしのごまあえ	こめ むぎ こんにゃく ごま さとう すいとん	ぎゅうにゅう とうふ あつあげ あぶらあげ だし (いりこ) いわしのみぞ	だいこん ごぼう にんじん ねぎ はくさい きゅうり もやし	640 24.6
29	げつ	むぎ 麦ごはん	牛乳	トックスープ ヤンニョムチキン レタスのサラダ	こめ むぎ トック ごまあぶら あぶら でんぶん こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ スキムミルク ぶたにく	チンゲンサイ にんじん たまねぎ たけのこ ねぎ きくらげ レタス しょうが にんにく きゅうり	687 23.8
30	か	コッペパン	牛乳	コーンスープ チリコンカン なし梨	コッペパン さとう あぶら	ぎゅうにゅう ベーコン だいす スキムミルク ぶたにく	たまねぎ にんじん コーン しめじ パセリ ピーマン にんにく トマト なし	607 27.0

 こんだて ざいりょう じゅし うわ こころ へきこう ぱせい
 ※献立・材料・実施の有無は都合により変更する場合があります。