



9月

# こんだてひょう



令和7年度  
七滝中央小学校

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質
					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	とりに鶏そぼろ丼(麦ごはん)		貝だくさん汁 とりに鶏そぼろ丼の貝	こめ むぎ こんにやく 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 だいず 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	あげ揚げパン		タイピーエン だいこん大根サラダ ぶどう	コッペパン あぶら さとう くるざとう 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		あつあげ厚揚げのみそ煮 じゃことナッツのサラダ	こめ むぎ こんにやく 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		いちよう葉汁 さばのソース煮 おかかあえ	こめ むぎ こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう だいず 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		ちゅうか中華スープ 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 ベーコン とうふ とりにく	キムチ なら 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～				さつまいものみそ汁 に煮あえ なっとう納豆	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 なっとう	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	むぎ麦ごはん						
9	か	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		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)		わかめと卵のスープ ぶたにく豚肉の甘辛煮 ナムル	こめ むぎ でんぷん 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 なら 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)		キーマカレー かいそう海藻サラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず 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		とうふ豆腐汁 あお青のりししゃも 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 とりにく 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～				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 とりにく 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	しょく食パン						
17	すい	わかめごはん		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		みそ汁 ろのバナーキューリスかけ みからぬがわ御船川のごまネーズあえ	こめ むぎ じゃがいも でんぷん 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		スーパードレABCスープ ハンバーグのきのこソース くまもと熊本県産トマトゼリー	こめ むぎ マカロニ じゃがいも 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		ぶたにく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		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 じゃがいも あぶら カシューナッツ さとう ごま でんぷん	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		ごもく五目肉じゃが ごぼうサラダ ムース	こめ むぎ じゃがいも さとう こんにやく 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		すいとん いわしのみぞれ煮 もやしのごまあえ	こめ むぎ こんにやく ごま さとう すいとん	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ だし (いりこ) いわしみぞれに	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		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 でんぷん こむぎこ さとう ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	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		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 だいず 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

※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。