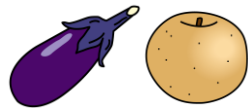




9月こんだてひょう



令和8年度
御船町立七滝中央小学校

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 たんぱくしつ
					ねつやちからになる(き)	ちやにくやほねになる(あか)	からだのちょうしをととのえる(みどり)	
1	か	ミルクパン		ミネストローネ ツナとブロッコリーのサラダ ヨーグルト	ミルクパン あぶら くらざとう ごま マカロニ	ぎゅうにゅう ベーコン ツナ ヨーグルト	たまねぎ にんじん キャベツ パセリ トマト ブロッコリー きゅうり コーン にんにく	587 24.4
2	すい	むぎ 麦ごはん		ぶたじろ 豚汁 さんまのかば焼き キャベツのしそあえ	こめ むぎ こんにやく こむぎこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ だし(いりこ) さんま みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう キャベツ きゅうり しそ しょうが	620 24.1
3	もく	ゆうきまい 有機米ごはん		なすい なす入りマーボー豆腐 にらと春雨のあえもの	こめ さとう でんぷん ごまあぶら あぶら はるさめ ごま	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく だいず たまご みそ	なす きくらげ たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ キャベツ にら にんにく しょうが	615 24.1
4	きん	むぎ 麦ごはん		にく 肉じゃが やさい 野菜のカレーマヨサラダ てづく つくだに 手作り佃煮	こめ むぎ じゃがいも しらたき さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ちくわ かつおぶし こんぶ いりこ	たまねぎ にんじん いんげん キャベツ きゅうり	610 24.3
7	げつ	ゆうきまい 有機米ごはん		かぼちゃのみそ汁 やさい 野菜のアーモンドあえ さかな 魚のおろしソース	こめ さとう あぶら こむぎこ アーモンド	ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ だし(いりこ) ちくわ ホキ みそ	にんじん だいこん えのきたけ ねぎ きゅうり キャベツ にんにく かぼちゃ	597 25.4
8	か	セルフサンド イッチ(食パ ン)		だいず 大豆とひき肉のトマト煮 たまご 卵サラダ パイン	しょくパン じゃがいも さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう だいず ぶたにく たまご	たまねぎ マッシュルーム にんにく にんじん トマト きゅうり パセリ キャベツ パインアップル	592 25.1
9	すい	むぎ 麦ごはん		たんたん風春雨スープ ピーマンの昆布あえ きびなごフライ(2尾)	こめ むぎ はるさめ ごま あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず きびなごフライ こんぶ	にんじん たまねぎ もやし にら ピーマン キャベツ にんにく	598 23.0
10	もく	ハヤシライス (むぎ 麦ごはん)		ハヤシルウ みふねがわ 御船川とツナのサラダ	こめ むぎ ごま さとう	ぎゅうにゅう ぎゅうにく チーズ ぶたにく スキムミルク ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト キャベツ みふねがわ きゅうり にんにく	643 23.6
あじのたび〜ひろしまけん〜								
11	きん	ひろしまな 広島菜ごはん		おおひら やさい うめ 野菜の梅マヨあえ ひら キャベツ入り平つくね・レモンゼリー	こめ むぎ さといも ごま さとう レモンゼリー マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ だし(かつおぶし) キャベツいりひらつくね	にんじん だいこん ごぼう キャベツ きゅうり いんげん うめ ひろしまな しいたけ	621 23.6
14	げつ	ゆうきまい 有機米ごはん		さつま汁 ごまじゃこあえ しおや さばの塩焼き	こめ さつまいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく さば だし(いりこ) ちりめんじゃこ みそ	にんじん だいこん ねぎ ごぼう きゅうり キャベツ	657 24.6
15	か	こくとう 黒糖パン		ミルクスープ レバーマリアナソース みかん果汁	こくとうパン じゃがいも さとう あぶら	ぎゅうにゅう ウィンナー レバー	にんじん たまねぎ パセリ しめじ にんにく みかんかじゅう	632 23.3
16	すい	ゆうきまい 有機米ごはん		じゃがいものそぼろ煮 ひじきのマヨサラダ なっとう 納豆	こめ こんにやく さとう じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず あつあげ ひじき ちくわ	にんじん たまねぎ いんげん キャベツ きゅうり しょうが	608 22.8
17	もく	ビビンバ (むぎ 麦ごはん)		ちゅうからうたまご 中華風卵スープ ビビンバの具 ビビンバの野菜	こめ むぎ じゃがいも でんぷん ごまあぶら あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず みそ	にんじん たまねぎ ねぎ コーン きくらげ しいたけ こまつな もやし にんにく	618 23.7
ふるさとくまさんデー 〜かしままちのだいず〜								
18	きん	リ化・ンズ・加・ラ・イ・ス(むぎ 麦ごはん)		ソイビーンズカレー きりぼしだいこん 切干大根のサラダ	こめ むぎ じゃがいも ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ツナ	にんじん たまねぎ えだまめ にんにく きりぼしだいこん きゅうり しょうが	669 23.7
24	もく	おやこどん 親子丼 むぎ (麦ごはん)		おやこどん 親子丼の具 わかめとツナのごまサラダ	こめ むぎ じゃがいも さとう でんぷん ごま	ぎゅうにゅう とりにく たまご こおりとうふ わかめ ツナ	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり	628 24.3
おつきみこんだて								
25	きん	むぎ 麦ごはん		うずらの卵のすまし汁 そくせきづけ 即席漬 いわしのしょうが煮・十五夜団子	こめ むぎ ごま こむぎこ あぶら さとう ごまあぶら じゅうごやだんご	ぎゅうにゅう うずらたまご わかめ だし(かつおぶし こんぶ) いわしのしょうがに こんぶ	にんじん たまねぎ ねぎ えのきたけ キャベツ きゅうり	628 24.3
28	げつ	チキンライス		やさい 野菜スープ ちくわ いそべあ 竹輪の磯辺揚げ マカロニサラダ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも マカロニ マヨネーズ	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン ちくわいそべてんぷら ツナ	にんじん たまねぎ グリンピース しめじ こまつな コーン きゅうり	644 22.9
29	か	チリコンカンサ ンド(コッペパ ン)		クラムチャウダー チリコンカン なし	コッペパン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう あさり ベーコン スキムミルク だいず ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ なし ブロッコリー コーン えだまめ にんにく トマト	620 26.6
30	すい	ゆうきまい 有機米ごはん		ごもく 五目うどん にんじんサラダ ししゃもカレー焼き	こめ うどんめん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ あぶらあげ だし(いりこ) たまご ししゃも	にんじん たまねぎ ねぎ しめじ きゅうり にんにく	593 23.6

※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。