

# 9月こん立て予定表

2025

山鹿小学校

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
					ちからやねつになる	ちやにくやほねになる	からだのちょうしをととのえる	
1	月	おやこどん	牛乳	しゃりだいす こんにゃくサラダ	こめ むぎ でんぶん さとう こんにゃく ごま オリーブオイル	ぎゅうにゅう とりにく たまご かまぼこ だいす あおのり ハム	にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ もやし きゅうり	573 27.6
2	火	むぎごはん	牛乳	しるビーフン ギョーザ チンジャオロースト	こめ むぎ でんぶん ビーフン こむぎこ あぶら ラード さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく だいす ぎゅうにく	にんじん しいたけ もやし キャベツ ねぎ にんにく たまねぎ ピーマン パプリカ	547 19.5
3	水	ツナトースト	牛乳	にくだんごとやさいの にこみ とうふサラダ	しょくパン さとう マヨネーズ じゃがいも ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ツナ チーズ にくだんご とりにく とうふ	コーン たまねぎ パセリ にんじん インゲン キャベツ セロリ きゅうり	562 25.0
4	木	むぎごはん	牛乳	なつやさいのみそしる さかなのこがねやき きゅうりとわかめのすのもの	こめ むぎ こむぎこ さとう マヨネーズ ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ とうふ みそ ホキ わかめ	なす かぼちゃ しいたけ インゲン コーン きゅうり キャベツ にんじん	551 24.3
5	金	やまがのひ くりごはん	牛乳	すまじる とりのさっぱりやき もやしのごまあえ	こめ くり さとう でんぶん	ぎゅうにゅう はんぺん とりにく	たまねぎ にんじん しめじ ほうれんそう ねぎ もやし キャベツ	566 24.5
8	月	ハヤシライス	牛乳	フルーツヨーグルト	こめ むぎ あぶら ごま さとう こむぎこ マーガリン	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ヨーグルト	にんにく しようが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト グリンピース ももかん みかんかん バインカン	632 21.3
9	火	むぎごはん	牛乳	とりごぼうじる さばごまみそに おひたし	こめ むぎ あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ さば かつおぶし	ごぼう にんじん ねぎ だいこん しいたけ もやし ほうれんそう キャベツ	586 26.4
10	水	ミルクパン	牛乳	チキンピーンズ きびなごフライ かぼちゃサラダ	ミルクパン じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう とりにく だいす だいふくまめ きんときまめ	にんじん たまねぎ トマト マッシュルーム にんにく かぼちゃ きゅうり	652 27.6
11	木	むぎごはん	牛乳	にくじゃが いそあえ てづくりふりかけ	こめ むぎ あぶら さとう じやがいも こんにゃく ごま	ぎゅうにゅう ぎゅうにく のり きなこ かつおぶし	たまねぎ にんじん しそ インゲン キャベツ ほうれんそう もやし	503 19.9
12	金	やまがのひ レーズンパン	牛乳	コーンとたまごのスープ とりのマスター豆やき イタリアンサラダ	レーズンパン あぶら でんぶん はちみつ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう べーコン たまご とりにく ツナ	にんにく たまねぎ セロリ にんじん きくらげ コーン キャベツ きゅうり トマト レタス パセリ	596 28.3
16	火	むぎごはん	牛乳	とうにゅうみそしる ぎゅうにくとだいすのしぐれに かりかりあえ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とうにゅう だいす ぎゅうにく こんぶ チーズ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ しうが ごぼう きゅうり キャベツ たくあん	575 23.6
17	水	パインパン	牛乳	コンソメスープ タンドリーチキン ピーマンのじゃこあえ	パインパン あぶら	ぎゅうにゅう べーコン とりにく ヨーグルト ちりめん かつおぶし	たまねぎ セロリ にんじん かぼちゃ えだまめ ピーマン パプリカ きゅうり	513 28.0
18	木	ひじきチャーハン	牛乳	じゃがいものうまに そくせきづけ	こめ あぶら ごまあぶら こんにゃく じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき とりにく こんぶ ちくわ あつあげ	しうが ににく にんじん キムチ にら ごぼう きゅうり しいたけ インゲン キャベツ	527 21.5
19	金	ふるさとくまさんデー むぎごはん	牛乳	つぽんじる さばのカレーあげ なしサラダ	こめ むぎ あぶら こんにゃく さといも さとう でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ さば	にんじん だいこん ごぼう ねぎ しいたけ なし きゅうり	625 27.9
22	月	むぎごはん	牛乳	とりのごまみそに ししゃものかおりやき なんかんあげのすのもの	こめ むぎ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ごま でんぶん ごまあぶら なんかんあげ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ みそ ししゃも なんかんあげ	レンコン ごぼう にんじん しいたけ インゲン ににく きゅうり キャベツ	599 22.8
24	水	ミルクパン	牛乳	ラビオリースープ チーズオムレツ ぶどう	ミルクパン あぶら さとう こむぎこ ラード パンこ でんぶん	ぎゅうにゅう べーコン とりにく ぶたにく だいす たまご チーズ	ににく たまねぎ キャベツ にんじん セロリ パセリ パプリカ ピーマン ぶどう	549 24.9
25	木	ガパオライス	牛乳	はるさめスープ	こめ むぎ ごまあぶら さとう あぶら はるさめ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく レバー ソイミート うずらたまご	ににく しうが たまねぎ えのきだけ ピーマン キャベツ にんじん セロリ ねぎ レモンじる パプリカ しいたけ しうが	569 24.1
26	金	チーズパン	牛乳	コーンクリームスープ さかなのレモンに かみかみだいすサラダ	チーズパン マーガリン じゃがいも あぶら さとう ごま マヨネーズ	ぎゅうにゅう べーコン ホキ とりにく てぼうまめ だいす とうにゅう ちりめん	たまねぎ にんじん セロリ コーン レモンじる キャベツ きゅうり パセリ	569 28.2
29	月	むぎごはん	牛乳	キムチスープ フルコギ デザート	こめ むぎ ふ こんにゃく あぶら ごまあぶら ごま さとう こなあめ	ぎゅうにゅう とりにく とうふ ぶたにく どうにゅう もちごめ	こんにゃく キムチ にんじん ににく ねぎ ニラ なし たまねぎ セロリ	602 25.3
30	火	むぎごはん	牛乳	みそバターじる ホキとまめのあげがら め	こめ むぎ ごまあぶら じゃがいも バター あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ホキ だいす	しうが たまねぎ ねぎ にんじん もやし コーン えだまめ でんぶん ににく パプリカ	560 24.4

\*献立は、都合により変更になることがあります。

\*マヨネーズはノンエッグマヨネーズを使用しています。