

# 9月<sup>がつ</sup>こん<sup>ご</sup>立<sup>たて</sup>て<sup>ひよう</sup>予定表

2025

山鹿小学校

ひ	よう	しゅしよく	ぎゅう にゅう	おかず	ざいりよう			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		しゃりだいず こんにやくサラダ	こめ むぎ でんぱん さとう こんにやく 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 だいず 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		しるビーフン ギョーザ チンジャオロースー	こめ むぎ でんぱん 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 だいず 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		にくだんごとやさいの にこみ とうふサラダ	しよくパン 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		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		すましじる とりのさっぱりやき もやしのごまあえ	こめ くり さとう でんぱん	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		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 しょうが 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 バインかん	632 21.3
9	火	むぎごはん		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		チキンピーズ 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 だいず 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		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 じゃがいも こんにやく 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		コーンとたまごのスープ とりのマスタードやき イタリアンサラダ	レーズンパン あぶら でんぱん はちみつ さとう オリーブオイル	ぎゅうにゅう ベーコン 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		とうにゅうみそしる ぎゅうにくとだいずのしぐれに 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 だいず 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 しょうが 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		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 ベーコン 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		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 こんにやく 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	しょうが にんにく 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		つぼんじる さばのカレーあげ なしサラダ	こめ むぎ あぶら こんにやく さとも さとう でんぱん 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		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 こんにやく じゃがいも ごま でんぱん ごまあぶら	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 にんにく きゅうり キャベツ	599 22.8
24	水	ミルクパン		ラビオリスープ 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 でんぱん	ぎゅうにゅう ベーコン とりにく ぶたにく だいず たまご チーズ	にんにく 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		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	にんにく しょうが たまねぎ えのきたけ 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 しょうが	569 24.1
26	金	チーズパン		コーンクリームスープ さかなのレモンに かみかみだいずサラダ	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 ベーコン ホキ とりにく てぼうまめ だいず 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		キムチスープ ブルコギ デザート	こめ むぎ ふ こんにやく 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 とうにゅう もちごめ	こんにやく キムチ にんじん にんにく ねぎ ニラ なし たまねぎ セロリ	602 25.3
30	火	むぎごはん		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 だいず	しょうが たまねぎ ねぎ にんじん もやし コーン えだまめ でんぱん にんにく 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。