



令和7年度 9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

きたうえしょうがっこう

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギーたんぱく質脂質しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんすいかぶつ炭水化物	しじつ脂質	たんぱく質	むきしつ無機質	ビタミン・無機質	
1	ナン	こむぎこ・さとう	しょくぶつあぶら				572 Kcal 30.9 g 25.0 g 3.0 g
(月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ドライカレー（ぐ）	カレールウ・さとう	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・だいす	スキムミルク・チーズ	たまねぎ・にんじん・ピーマン・トマト	
	フレンチサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	キャベツ・きゅうり・レタス・コーン	
おせち きょうしやくのり	むぎいりごはん	こめ・むぎ					681 Kcal 24.8 g 21.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
2	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぶん	こめあぶら	ぶたにく・とりにく・だいす		かぼちゃ・しょうが・たまねぎ・にんじん・えだまめ	
(火)	ぐだくさんじる	こんにゃく・じゃがいも		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・こまつな	
	れいとうみかん					みかん	
3	チキンピラフ	こめ・むぎ	こめあぶら	とりにく		たまねぎ・にんじん・トマト・グリーンピース	583 Kcal 22.9 g 18.8 g 2.3 g
(水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ジャーマンポテト	じゃがいも	こめあぶら	ウインナー	チーズ	たまねぎ・グリーンピース	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
4	むぎいりごはん	こめ・むぎ					609 Kcal 25.1 g 21.9 g 2.0 g
(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ししゃもたつたあげ	こむぎこ・でんぶん・さとう	こめあぶら		ししゃも		
	ビーンズサラダ	さとう	ごまあぶら	だいす		キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
5	むぎいりごはん	こめ・むぎ					599 Kcal 26.6 g 21.6 g 1.6 g
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	トンクドウフ	さとう・でんぶん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく・なまあげ		しょうが・ほししいたけ・にんじん・いんげん	
	ワントンスープ	ワントンのかわ	ごまあぶら	ぶたにく	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
8	むぎいりごはん	こめ・むぎ					591 Kcal 27.2 g 17.9 g 2.2 g
(月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ガパオライスのぐ	さとう・でんぶん	ごまあぶら・オイスターソース	とりにく・だいす		たまねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・たけのこ・あかピーマン・ピーマン・パジル	
	にくだんごスープ	でんぶん・パンこ・はるさめ・さとう		とりにく		にんじん・たまねぎ・ほししいたけ・だいこん・はくさい・はねぎ	
9	むぎいりごはん	こめ・むぎ					587 Kcal 28.5 g 14.4 g 1.6 g
(火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのみそに	さとう・でんぶん		さば・みそ			
	あおなとひじきのにびたし	さとう	こめあぶら・ごま	あぶらあげ	ひじき	こまつな	
	さつまじる	こんにゃく・さつまいも		とりにく・あぶらあげ		ごぼう・にんじん・だいこん・はねぎ	
10	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト	586 Kcal 18.8 g 19.6 g 2.1 g
(水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とりにくときのこのホワイトソース	こむぎこ	バター・こめあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ・しめじ・グリーンピース	
	こんにゃくサラダ	こんにゃく・さとう	ごまあぶら・ごま			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
11	むぎいりごはん	こめ・むぎ					581 Kcal 28.5 g 18.3 g 1.9 g
(木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	やきにく	さとう	こめあぶら・ごま	ぶたにく		ももかんづめ・しょうが・にんにく・たまねぎ・にんじん・キャベツ・ピーマン	
	とうふとチンゲンサイのスープ	でんぶん		ベーコン・とうふ・たまご		えのきたけ・チンゲンサイ	
12	むぎいりごはん	こめ・むぎ					564 Kcal 30.0 g 16.4 g 2.3 g
(金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こまつなぶたどん	いとこんにゃく・さとう・でんぶん	こめあぶら	ぶたにく・みそ		にんにく・しょうが・たまねぎ・たけのこ・こまつな	
	さわにわん	はるさめ		かまぼこ・とうふ・ぶたにく		にんじん・えのきたけ・ごぼう・はねぎ	

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき					エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん
		おもにエネルギーになる		おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる	
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)		(みどりのグループ)	
		たんすいけつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質	
16 (火)	ちゅうかさいはん	こめ・むぎ・さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな	544 Kcal 22.4 g 20.4 g 2.5 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	キャベツいりつくね	さとう・でんぶん	とんし	とりにく・かつおぶし		キャベツ・しょうが	
	ナムル	さとう	ごまあぶら・ごま			ほうれんそう・キャベツ・にんにく	
	わかめスープ			とうふ	わかめ	にんじん・たまねぎ・はくさい	
17 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					590 Kcal 17.2 g 21.2 g 2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	しろはんぺんのフライ (ソースつき)	パンこ・こむぎこ・さとう・コーンフラワー・みずあめ	こめあぶら・しょくぶつあぶら	しろはんぺん・たまご		トマト	
	グリーンサラダ	さとう	こめあぶら		チーズ	レタス・キャベツ・きゅうり	
	ミネストローネスープ	じゃがいも・マカロニ		ベーコン		たまねぎ・セロリ・トマト・パセリ	
18 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					637 Kcal 26.3 g 21.3 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さかなとじゃがいものちゅうかあえ	でんぶん・じゃがいも・さとう	こめあぶら・ごまあぶら	さわら・だいず		しょうが・にんにく・たまねぎ・トマト・はねぎ	
	はるさめスープ	はるさめ	ごまあぶら	ベーコン		にんじん・えのきたけ・たまねぎ・こまつな	
19 (金)	カレーピラフ	こめ・むぎ	バター	とりにく		たまねぎ・にんじん・グリーンピース	608 Kcal 25.1 g 21.7 g 2.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ラザニア	ワンタンのかわ・さとう	こめあぶら	ぶたにく	なまクリーム・チーズ	にんにく・たまねぎ・にんじん・マッシュルーム・トマト・パセリ	
	トマトとたまごのスープ			ベーコン・たまご		たまねぎ・トマト・ほうれんそう	
22 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					595 Kcal 27.8 g 19.8 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さわらのこうみやき	さとう	ごまあぶら・ごま	さわら		にんにく・しょうが・にら	
	ごまあえ	さとう	ごま			こまつな・はくさい	
	ぐだくさんじる	じゃがいも・こんにゃく		とうふ・あぶらあげ・みそ		ごぼう・だいこん・はねぎ	
24 (水)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					668 Kcal 27.0 g 21.4 g 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	おやこどん	さとう		とりにく・たまご		ほししいたけ・にんじん・たまねぎ・グリーンピース	
	みそしる			あぶらあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・かぼちゃ・はねぎ	
	おこのみまめ	もちげんまい・でんぶん・さとう	こめあぶら	しろいんげんまめ・きなこ			
25 (木)	ちゅうかめん	こむぎこ					570 Kcal 26.6 g 15.1 g 2.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	ごもくらーメン	でんぶん	こめあぶら・ごまあぶら	ぶたにく		しょうが・にんにく・しなちく・にんじん・キャベツ・はねぎ	
	ポークパオズ	こむぎこ・さとう・でんぶん・パンこ	ごまあぶら	だいずふんまつ・こんぶふんまつ・ほたてふんまつ・かつおふんまつ・ぶたにく		たまねぎ・たけのこ・キャベツ・しいたけ	
	ちゅうかサラダ	さとう	ごまあぶら			キャベツ・きゅうり・にんじん・コーン	
26 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					584 Kcal 26.9 g 19.2 g 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さけのキャロットやき		マヨネーズ	さけ		にんじん	
	コーンポテト	じゃがいも	こめあぶら			コーン	
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
29 (月)	なめし	こめ・むぎ・さとう		かつおぶし		あおな	558 Kcal 24.3 g 16.3 g 2.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	とうふのちゅうかに	さとう・でんぶん	こめあぶら・ごまあぶら・オイスターソース	ぶたにく・とうふ		にんにく・しょうが・たまねぎ・ほししいたけ・にんじん・チンゲンサイ	
	かきたまじる	でんぶん		たまご		にんじん・たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	
30 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					616 Kcal 25.1 g 23.1 g 1.8 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	さばのたつたあげ	でんぶん・こめこ	こめあぶら	さば		しょうが	
	こまつなのびたし	さとう				こまつな・にんじん・しめじ	
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ・みそ	わかめ	たまねぎ・えのきたけ・はねぎ	

★今月の給食は20回です。