

# 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

日	こんだてめい	おもなさ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			
		(きいろのグループ)		(あかのグループ)			
		たんすいかどう 炭水化物	しつつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・無機質	
1 (月)	ナン	こむぎこ・さとう	しょくぶつ あぶら		ぎゅうにゅう		572 30.9 g g g 3.0
	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	ふたにく・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	681 24.8 g g g 21.1 1.8
	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	
	むぎいりごはん	こめ・むぎ					
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
2 (火)	かぼちゃのそぼろに	さとう・でんぶん	こめあぶら	ふたにく・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	681 24.8 g g g 21.1 1.8
	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 き	
	れいとうみかん					みかん	
3 (水)	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 ンピース	583 22.9 g g g 18.8 2.3
	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	ワインナー	チーズ	たまねぎ・グリンピース	
	やさいスープ			ペーコン		たまねぎ・にんじん・キャベツ・パセリ	
4 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					609 25.1 g g g 21.9 2.0
	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		
	ピーンズサラダ	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・えのきだけ・はねぎ	
5 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ			ぎゅうにゅう		599 26.6 g g g 21.6 1.6
	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	ふたにく・なまあげ		しょうが・ほししいたけ・にんじ ん・いんげん	
	ワンタンスープ	ワンタンのかわ	ごまあぶら	ふたにく	わかめ	にんじん・はくさい・はねぎ	
8 (月)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					591 27.2 g g g 17.9 2.2
	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・バジル	
	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 (火)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					587 28.5 g g g 14.4 1.6
	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 (水)	キャロットライス	こめ・むぎ	バター			にんじん・トマト	586 18.8 g g g 19.6 2.1
	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		たまねぎ・しめじ・グリンピース	
	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 (木)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					581 28.5 g g g 18.3 1.9
	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	ふたにく		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	
	とうふとチングンサイのスープ	でんぶん		ペーコン・とうふ・たまご		えのきだけ・チングンサイ	
12 (金)	むぎいりごはん	こめ・むぎ					564 30.0 g g g 16.4 2.3
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	こまつなふたどん	いとこんにゃく・さ とう・でんぶん	こめあぶら	ふたにく・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・ふた にく		にんじん・えのきだけ・ごぼう・は ねぎ	

日	こんだてめい	おもなさいりょうとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 脂肪 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)	(たんぱく質)	(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		
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・だいす			しょうが・ににく・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・えのきだけ・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	ちちげんまい・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				
	ごもくラーメン	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	だいすんまつ・こんぶんまつ・ほたてぶんまつ・かつおぶんまつ・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			ににく・しょうが・たまねぎ・ほししいたけ・にんじん・チングンサイ		
	かきたまじる	でんぶん		たまご			にんじん・たまねぎ・えのきだけ・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		
	こまつなのにびたし	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・えのきだけ・はねぎ		

☆今月の給食は20回です。