



9がつ こんだてひょう



令和7年度

滝山市立市野谷小学校

日 ち	おは い の 日	こんだてめい		あか	みどり	きいろ	たんばくしつ(a) たんばく (kcal)	しじつ(b) しじつ (a)
		ごはん パン めん	おかず デザート	主に体を作る ものになる	主に体の調子を整える ものになる	主にエネルギーの ものになる		
2	火	チキンカレーライス	コールスローサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ きゅうり とうもろこし みかん パイナップル りんご	こめ あぶら じゃがいも さとう せりー サイダー	678	20.6 18.4 2.0
3	水	ごはん	わふうハンバーグ(おろしソース) さつまじる なつとうあえ	ぎゅうにゅう ハンバーグ ぶたにく とうふ みそ こんが さばふし なつとう かつおぶし	だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう もやし にんじん	こめ でんぶん こんにやく さつまいも あぶら	617	27.4 18.8 2.4
4	木	きなこあげぱん	ひよこまめのスープ マカロニサラダ	ぎゅうにゅう きなこ ツナ ベーコン ひよこまめ	にんじん たまねぎ キャベツ とうもろこし こまつな きゅうり たまねぎ	パン あぶら さとう マカロニ	606	21.8 24.4 2.1
5	金	わかめごはん	ししゃものいそべあげ あおなのみそじる ひじきのみそドレッシングあえ	ぎゅうにゅう わかめ ししゃも のり とうふ あぶらあげ さばふし みそ ひじき ツナ	はくさい えのきたけ こまつな キャベツ にんじん きゅうり とうもろこし	こめ ごま こむぎこ あぶら こまあぶら さとう	593	24.9 20.3 3.1
8	月	セルフチルドッグ (パン <)	チンゲンサイのスープ じゃこサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ちりめんじゃこ くきわかめ	にんにく たまねぎ トマト ちんげんさい えのきたけ とうもろこし キャベツ きゅうり にんじん	パン あぶら こまあぶら こめこ ごま	612	29.6 25.9 2.5
9	火	やきにくチャーハン	はるまき にらとたまごのスープ なし	ぎゅうにゅう ぶたにく はるまき たけのこ きくらげ とうふ なた たまご	にんにく しょうが ながねぎ にんじん ちんげんさい にら	こめ さとう ごまあぶら あぶら でんぶん	630	21.4 22.5 2.8
10	水	そぼろごはん	さわにわん ぶたにくとはるさめのいため	ぎゅうにゅう とりにく だいや ぶたにく こんが あぶらあげ さばふし	しょうが にんじん こまつな さやいんげん だいこん ごぼう たけのこ ながねぎ にんにく たまねぎ キャベツ もやし あかパプリカ にら	こめ さとう ごま はるさめ あぶら こまあぶら	618	31.5 22.2 1.7
11	木	ごはん	さけのみそマヨネーズやき とうふとかわめのみそじる こもくきんぴら	ぎゅうにゅう さけ みそ とうふ わかめ さばふし ぶたにく さつまあげ だいや	レモン ほうれんそう にんじん ななめ こんが ほうれんそう さやいんげん とうがらし	こめ マヨネーズ さとう こめこ こんにやく こま こまあぶら	669	31.7 26.4 2.8
12	金	しゃんはいやきそば	チキンチキンごぼう かいそうスープ ぶどうせりー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ベーコン かいそう わかめ のり	キャベツ にんじん ながねぎ たけのこ ごぼう えだまめ かぶ もやし えのきたけ こまつな	めん あぶら こまあぶら でんぶん こめこ さとう こま せりー	638	24.5 26.7 2.9
16	火	ごはん	さばのみそに すましじる かんぴょうのごますあえ	ぎゅうにゅう さば みそ かまぼこ とうふ わかめ さばふし こんが	しょうが ながねぎ こまつな かんぴょう にんじん	こめ さとう ごま こまあぶら	569	27.5 18.5 3.7
17	水	ホイコーロどん	もずくとたまごのスープ ポップビーンズ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく とうふ もずく たまご だいや あおのり	しょうが にんにく きくらげ ながねぎ キャベツ ビーマン あかパプリカ にんじん えのきたけ	こめ さとう あぶら でんぶん	679	30.5 26.0 3.1
18	木	こまつなとベーコンの スパゲッティ	てづくりパンのひ こんにやくサラダ ごまあんぱん	ぎゅうにゅう たまご こんにやく ベーコン だいや	キャベツ にんにく きゅうり にんじん たまねぎ しめじ	スパゲッティ パンきじ あぶら こま あずき オリーブオイル さとう	650	26.3 23.1 1.6
19	金	6ねんせいリクエスティングしょく	とりにくのからあげ ABCスープ きりぼしだいこんのサラダ はちみつレモンゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ツナ ワインナー	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほうれんそう きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	こめ マカロニ じゃがいも あぶら さとう こま せりー	714	24.2 24.1 1.7
22	月	さんまの ひつまぶしごはん	けんちんじる きゅうりのしおこんがあえ	ぎゅうにゅう さんま のり とりにく とうふ さばふし こんが	こねぎ にんじん ごぼう だいこん ながねぎ きゅうり	こめ でんぶん あぶら さとう こま こんにやく さといも こまあぶら	637	25.3 23.6 2.0
24	水	セルフチキンカツ サンド	せんぎりキャベツ クラムチャウダー オレンジ	ぎゅうにゅう とりにく しらはなまめ なまクリーム チーズ ベーコン あさり	キャベツ たまねぎ にんじん えだまめ オレンジ	パン じゃがいも あぶら	633	26.5 24.0 2.4
25	木	コーンチャめし	とりにくのパーベキューソース じゃがいものそぼろじる ツナとかわめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく さばふし ツナ わかめ	とうもろこし にんにく りんご にんじん えのきたけ だいこん ながねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり	こめ さとう じゃがいも でんぶん こまあぶら こま	587	27.7 22.0 2.3
26	金	ごはん	あげぎょうざ しせんふうたまごのスープ パンサンスー	ぎゅうにゅう ぎょうざ ぶたにく たまご	たけのこ にんじん ほうれんそう きゅうり もやし きくらげ	こめ はるさめ でんぶん こま あぶら こまあぶら さとう	646	20.4 23.8 1.7
29	月	スパイシータコスどん	ミートボールとやさいのスープ ヨーグルト	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ チーズ ミートボール ヨーグルト	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ビーマン あかパプリカ キャベツ エリンギ かぶ こまつな	こめ パター あぶら ワフタンのかわ	619	23.4 20.2 2.2
30	火	ごはん	ヤンニョムチキン トックスープ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん もやし ながねぎ ちんげんさい たけのこ しいたけ ほうれんそう	こめ でんぶん あぶら さとう みずあめ こま トック こまあぶら	620	24.2 19.1 1.9

※食材入荷の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。

○給食費について
連続して5日以上欠席(休日を除く)がわかっており、且つ保護者からの申し出があった場合申請の3日後
(休日を除く)から給食を停止し給食費を減額することができます。連絡帳等で早めに担任まで申し出てください。

今月の 平均栄養価	632	27.0
		23.5
		2.5
学校給食 摂取基準	650	27.6
		21.6
		2.0