

# 令和7年9月 学校給食予定献立表

| 日  | よう日 | こんだてめい     |    | しょくひんめい                              |                                        |                                                        |                                                    |     |
|----|-----|------------|----|--------------------------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----|
|    |     |            |    | 赤の仲間<br>血や肉になる                       | 緑の仲間<br>体の調子を整える                       | 黄の仲間<br>熱や力の元になる                                       | エネルギー<br>kcal                                      |     |
| 1  | 月   | ごはん        | 牛乳 | カレーライス<br>フルーツのすだちジュレあえ              | 牛乳 とり肉                                 | にんにく たまねぎ にんじん<br>グリーンピース すりおろしりんご<br>パインアップル もも すだち酢  | 米 油 じゃがいも カレールウ<br>みかんダイスゼリー<br>あわせゼリー さとう         | 650 |
| 2  | 火   | ごはん        | 〃  | とり肉とこんにゃくのみそ煮<br>キャベツと油揚げの酢の物        | 牛乳 とり肉 みそ<br>油揚げ ちりめん<br>わかめ           | たけのこ こんにゃく<br>にんじん さやいんげん<br>しょうが キャベツ こまつな            | 米 じゃがいも<br>油 さとう                                   | 594 |
| 3  | 水   | ごはん        | 〃  | マーボーなす<br>春雨のサラダ                     | 牛乳 厚揚げ ぶた肉<br>とり肉 みそ                   | なす ねぎ しめじ たまねぎ<br>にんじん えだまめ にんにく<br>しょうが キャベツ きゅうり     | 米 油 さとう<br>でんぶん マロニー<br>ごま油 ごま                     | 627 |
| 4  | 木   | ごはん        | 〃  | あじフライ パックソース<br>ボイル野菜 豚汁             | 牛乳 あじフライ<br>ぶた肉 豆腐 油揚げ<br>みそ           | にんじん キャベツ<br>ごぼう たまねぎ こまつな                             | 米 油<br>さつまいも                                       | 642 |
| 5  | 金   | ごはん        | 〃  | ハンバーグのデミソース<br>トマトと卵のスープ<br>ジャーマンポテト | 牛乳 ハンバーグ<br>たまご 豆腐<br>ウインナー            | たまねぎ にんにく トマト<br>えのきたけ ねぎ                              | 米 デミグラスソース<br>さとう 油 でんぶん<br>じゃがいも                  | 637 |
| 8  | 月   | ごはん        | 〃  | 肉じゃが<br>塩昆布あえ                        | 牛乳 ぶた肉<br>塩昆布                          | たまねぎ にんじん<br>こんにゃく えだまめ<br>キャベツ きゅうり                   | 米 じゃがいも<br>油 さとう                                   | 586 |
| 9  | 火   | ごはん        | 〃  | コロッケ おかか和え<br>大豆入りきんぴらごぼう            | 牛乳 味付けおかか<br>ぶた肉 さつま揚げ<br>大豆           | こまつな もやし キャベツ<br>こんにゃく ごぼう<br>にんじん さやいんげん              | 米 コロッケ 油<br>さとう ごま油<br>ごま                          | 679 |
| 10 | 水   | ごはん        | 〃  | いわしの梅煮 おひたし<br>ふしめん汁                 | 牛乳 いわしの梅煮<br>かまぼこ わかめ                  | こまつな もやし たまねぎ<br>にんじん しいたけ ねぎ                          | 米 さとう<br>ふしめん                                      | 584 |
| 11 | 木   | ごはん        | 〃  | 厚揚げの中華風炒め<br>れんこんとひじきの中華あえ           | 牛乳 厚揚げ ぶた肉<br>みそ ほぐしささみ<br>ひじき         | しょうが にんにく ヤングコーン<br>キャベツ 干しいたけ にんじん<br>京ねぎ こまつな れんこん   | 米 油 さとう<br>ごま ごま油                                  | 596 |
| 12 | 金   | 少なめ<br>菜めし | 〃  | 塩焼きそば<br>ごぼうサラダ                      | 牛乳 ぶた肉 いか<br>えび さつま揚げ<br>かつおぶし         | 菜めしの素 たまねぎ にんじん<br>キャベツ にんにく しょうが<br>ごぼう きゅうり コーン こまつな | 米 中華めん 油<br>ごま油<br>香りごまドレッシング                      | 604 |
| 16 | 火   | ごはん        | 〃  | じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮<br>ささみと野菜のゆかりあえ       | 牛乳 ぶた肉 厚揚げ<br>ちくわ ほぐしささみ               | たまねぎ にんじん こんにゃく<br>さやいんげん しょうが<br>こまつな きゅうり 赤しそ        | 米 じゃがいも<br>さとう 油                                   | 640 |
| 17 | 水   | ごはん        | 〃  | 肉豆腐<br>すだち酢あえ                        | 牛乳 豆腐 ぶた肉<br>ちりめん                      | たまねぎ にんじん こんにゃく<br>さやいんげん しょうが ねぎ<br>キャベツ こまつな すだち酢    | 米 油 さとう<br>ごま油 でんぶん                                | 581 |
| 18 | 木   | ごはん        | 〃  | たらと枝豆のごまがらめ<br>香味あえ<br>貝だくさんみそ汁      | 牛乳 たら<br>わかめ みそ                        | しょうが えだまめ もやし<br>にんじん レモン たまねぎ<br>だいこん こまつな ねぎ         | 米 でんぶん 油<br>ごま さとう<br>さつまいも                        | 601 |
| 19 | 金   | ごはん        | 〃  | タコライス<br>コンソメスープ                     | 牛乳 とり肉 ぶた肉<br>粒状大豆たん白<br>粉チーズ ウインナー    | にんにく たまねぎ にんじん<br>しいたけ ピーマン トマト<br>キャベツ こまつな           | 米 油 さとう                                            | 600 |
| 22 | 月   | ごはん        | 〃  | とり肉と玉ねぎの照り焼き<br>沢煮焼                  | 牛乳 とり肉<br>ぶた肉 油揚げ                      | たまねぎ だいこん<br>にんじん こまつな<br>こんにゃく ごぼう ねぎ                 | 米 さとう 油<br>でんぶん                                    | 615 |
| 24 | 水   | ツナピラフ      | 〃  | 肉団子のケチャップ煮<br>豆乳シチュー                 | 牛乳 ツナ とり肉<br>肉団子のケチャップ煮<br>ビーンズピューレ 豆乳 | たまねぎ にんじん<br>ピーマン コーン えだまめ<br>しめじ クリームコーン              | 米 油 じゃがいも<br>ホワイトルウ                                | 633 |
| 25 | 木   | ごはん        | 〃  | さばの塩焼き<br>ひじきのいため煮<br>すまし汁           | 牛乳 さば ひじき<br>とり肉 豆腐                    | にんじん こんにゃく<br>はくさい えのきたけ<br>こまつな ねぎ                    | 米 ごま油<br>さとう                                       | 589 |
| 26 | 金   | ごはん        | 〃  | から揚げとじゃがいものヤンニョムあえ<br>にらと春雨のスープ      | 牛乳 とり肉 みそ<br>ぶた肉                       | にんにく にら にんじん<br>たまねぎ えのきたけ<br>チンゲンサイ                   | 米 じゃがいも<br>でんぶん 油 さとう<br>ごま油 ごま マロニー               | 655 |
| 29 | 月   | 麦ごはん       | 〃  | ハヤシライス<br>ひじきサラダ                     | 牛乳 ぶた肉 ひじき<br>ほぐしささみ                   | にんにく たまねぎ<br>にんじん ごぼう きゅうり                             | 米 おおむぎ 油 じゃがいも<br>ハヤシルウ デミグラスソース<br>さとう ノンエッグマヨネーズ | 631 |
| 30 | 火   | わかめ<br>ごはん | 〃  | 高野豆腐の卵とじ<br>小松菜とツナのあえもの              | 牛乳 わかめご飯の素<br>高野豆腐 とり肉<br>かまぼこ たまご ツナ  | たまねぎ にんじん えだまめ<br>干しいたけ キャベツ コーン<br>こまつな にんにく          | 米 油<br>じゃがいも さとう                                   | 608 |

◎悪天候などにより、材料や献立が変更になる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

( 小学校  
中学年基準 )

石井町産の野菜

9月の石井町産の野菜は、まだ決まっておりません。  
後日、教室掲示の配膳表にてお知らせいたします。

