

令和7年9月分

日	曜	献立名		赤の仲間 血や肉や骨になるもの		黄 品 名		緑の仲間 からだの骨子を整えるもの		黄の仲間 エネルギーになるもの		小学校		中学校				
		主食・おかず・牛乳						カロリー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)	カロリー (kcal)	たんぱく (g)	脂質 (g)					
1	月	牛乳	新緑の日献立 新緑カレー	ぎゅうにゅう								507	13.7	23.5	576	15.2	26.7	
			野菜ゴロゴロスープ	とりにく	れんこん たまねぎ にんじん えだまめ													
			冷凍みかん		みかん													
2	火	牛乳	アップルパン	ぎゅうにゅう								589	24.5	17.5	726	29.3	20.1	
			白身魚のフライ 枝豆サラダ	ホキフライ	ホキペツ えだまめ にんじん													あぶら オニオンドレッシング
			ポテトスープ	とりにく	こまつな にんじん たまねぎ													じゃがいも
3	水	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう								607	21.5	17.1	702	24.5	19.2	
			豆腐の中華風煮	とうふ ぶたにく いか	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ チンゲンサイ													あぶら さとう かつくりこ こまあぶら
			パンサンズ		きゅうり にんじん													はるさめ さとう こまあぶら こま
4	木	牛乳	コッパパン いちごジャム	ぎゅうにゅう								604	26.1	18.8	736	31.5	21.5	
			かぼちゃのチーズ焼き	ツナ チーズ	かぼちゃ たまねぎ ブロッコリー しめじ													ノンエッグマヨネーズ
			マカロニスープ	ハム	こまつな たまねぎ にんじん													マカロニ
5	金	牛乳	スタミナ焼肉丼	ぎゅうにゅう ぶたにく								617	21.1	18.4	713	24.2	20.6	
			すだち酢和え		にんにく にんじん たまねぎ もやし にら													こめ おおむぎ さとう あぶら かつおぶし しょうゆ しょうが しょう油
				きゃべツ きゅうり にんじん すだち							さとう こま							
8	月	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう								638	20.6	17.1	739	23.4	19.2	
			晩茶揚げ	ちくわ たまご	ばんぢゃ													こむぎこ あぶら
			梅和え		はくさい きゅうり うめ													
			もずくのみそ汁	とうふ もずく みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ													
9	火	牛乳	小室コッパパン	ぎゅうにゅう								558	23.5	13.7	699	28.7	15.8	
			サクのクリームスバグティ	サク ぎゅうにゅう スキムミルク チーズ	にんじん たまねぎ ほうれんそう マッシュルーム													スバグティ あぶら こめこ パター
			ブロッコリーサラダ		ブロッコリー きゅうり どうもろこし													ゆずかつおドレッシング
10	水	牛乳	どうもろこしご飯	ぎゅうにゅう								603	19.9	14.0	699	22.6	15.3	
			例じゃが	ぎゅうにく ぶたにく さつま揚げ	たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ													あぶら じゃがいも さとう
			キャベツの酢の物		キャベツ もやし にんじん													さとう
11	木	牛乳	コッパパン	ぎゅうにゅう								557	21.6	16.3	688	26.1	18.7	
			ウインナーのケチャップ煮	ウインナー	たまねぎ にんじん ヤングコーン しめじ グリンピース トマトビュレ													じゃがいも さとう かつくりこ
			れんこんサラダ		れんこん ブロッコリー にんじん													さとう かんきつドレッシング
12	金	牛乳	ビビンバ	ぎゅうにゅう ぎゅうにく ぶたにく みそ たまご								625	23.2	19.3	722	26.8	21.5	
				しょうが にんにく にんじん もやし ほうれんそう たけのこ ぶき わらび いたどり							こめ おおむぎ さとう こまあぶら							
			わかめスープ	とうふ わかめ	たまねぎ にんじん えのきたけ													
16	火	牛乳	コッパパン りんごジャム	ぎゅうにゅう								629	25.2	22.0	774	30.1	25.4	
			焼肉のから揚げ ポイルキャベツ	とりにく	しょうが にんにく キャベツ													かつくりこ あぶら
			ABCスープ	ハム	たまねぎ こまつな にんじん													マカロニ
17	水	牛乳	美ごはん	ぎゅうにゅう								651	23.3	19.4	756	26.9	21.8	
			かぼちゃのそぼろ煮	とりにく がんもどき うずらたまご	かぼちゃ たまねぎ にんじん こんにゃく えだまめ しょうが													あぶら さとう
			おひたし		ほうれんそう もやし にんじん													さとう
18	木	牛乳	さつまいもパン	ぎゅうにゅう								580	26.1	19.2	715	31.4	22.3	
			ハンバーグ 添え野菜	ハンバーグ	どうもろこし キャベツ にんじん													パン さつまいも
			グリーンリーフスープ	とりにく	グリーンリーフ たまねぎ にんじん だいこん しめじ													
19	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう								605	21.7	17.4	679	23.3	18.0	
			いわしのおかか煮 きゅうりのゆかりあえ	ぎゅうにゅう	きゅうり ゆかり													
			そうめんちり	とりにく やきどうふ	にんじん はくさい こまつな 目ねぎ													そうめん さとう
22	月	牛乳	代 休															
24	水	牛乳	キムタクごはん	ぎゅうにゅう ぶたにく								586	16.9	15.5	676	19.1	17.0	
			春雨スープ		たまねぎ はくさい にんじん たけのこ こまつな ほししいたけ													はるさめ こまあぶら
			プリン															プリン
25	木	牛乳	小室コッパパン	ぎゅうにゅう								617	28.7	19.0	764	35.1	22.2	
			野菜たっぷり塩ラーメン	ぶたにく	にんじん キャベツ どうもろこし ねぎ													ちゅうかめん こまあぶら
			ほうれん草のナムル	とりにく	ほうれんそう にんじん													さとう こまあぶら こま
26	金	牛乳	ごはん	ぎゅうにゅう								625	23.5	19.1	749	27.7	23.2	
			八宝菜	ぶたにく いか	はくさい にんじん たまねぎ たけのこ ヤングコーン ほししいたけ いんげん													あぶら かつくりこ
			ショウマイ	ポークショウマイ														
29	月	牛乳	チキンライス	ぎゅうにゅう とりにく								584	23.6	14.5	673	27.1	15.7	
			シーフードチャウダー	イカ かまぼこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ えだまめ													マカロニ パター こめこ
			コッパパン	ぎゅうにゅう														パン
30	火	牛乳	ポークビーンス	ぶたにく だいず								676	28.4	24.4	827	34.2	28.5	
			マカロニサラダ		ブロッコリー にんじん													じゃがいも さとう
					マカロニ にんじん													マカロニ エッグアグマヨネーズ

物資の購入、その他の都合による変更をご了承ください。