

がつこんだてよていひょう  
9月献立予定表

令和7年度 木江小学校



まだまだ暑い日が続きますね。十分な水分補給やバランスのよい食生活で、元気でのりこえてください。

| 日曜  | こんだてめい<br>献立名                                          | エネルギー<br>たんぱく質<br>カルシウム   | あか<br>おもにからだを<br>つくるもとになる                | みどり<br>おもにからだのちょうしを<br>ととのえるもとになる                                 | き<br>おもにエネルギーの<br>もとになる                      |
|-----|--------------------------------------------------------|---------------------------|------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| 1月  | こんさいごはん（備蓄用） ぎゅうにゅう<br>ふのすましじる パナナ                     | 579kcal<br>19.6g<br>275mg | とうふ かまぼこ<br>ぎゅうにゅう                       | にんじん ねぎ<br>ごぼう なましいたけ<br>たまねぎ パナナ                                 | こめ ふ                                         |
| 2火  | しろごはん ぎゅうにゅう<br>にくじゃが チーズサラダ<br>あつあげのみそしる              | 652<br>27.1<br>443        | ぎゅうにく ひらてん<br>あつあげ<br>チーズ                | にんじん ねぎ<br>たまねぎ いとこんにやく<br>グリーンピース キャベツ<br>きゅうり                   | こめ じゃがいも<br>さとう<br>なたねあぶら<br>オリーブオイル         |
| 3水  | しろごはん ぎゅうにゅう<br>いわしのからあげちゅうかソースかけ<br>うめおかかあえ わかめのすましじる | 568<br>26.6<br>343        | いわし かつおぶし<br>とうふ かまぼこ<br>わかめ             | ちんげんさい<br>にんじん<br>キャベツ もやし うめぼし<br>たまねぎ しょうが にんにく                 | こめ こむぎこ<br>でんぱん さとう<br>なたねあぶら<br>ごまあぶら       |
| 4木  | チーズむしパン ぎゅうにゅう<br>しおレモンスパゲティ あおなのスープ                   | 566<br>26.0<br>374        | たまご いか<br>ベーコン<br>チーズ                    | にんじん<br>こまつな<br>レーズン たまねぎ しめじ<br>にんにく レモン なましいたけ                  | ケーキックス<br>スパゲティ<br>さとう<br>オリーブオイル<br>ごまあぶら   |
| 5金  | かいそうまぜごはん ぎゅうにゅう<br>こうやのうまに かきたまじる                     | 550<br>25.6<br>353        | こうやとうふ<br>とりにく ちくわ<br>たまご とうふ<br>わかめ ひじき | にんじん ねぎ<br>たまねぎ うめぼし<br>ほししいたけ グリンピース<br>なましいたけ                   | こめ じゃがいも<br>さとう<br>なたねあぶら                    |
| 8月  | しろごはん ぎゅうにゅう<br>やすくてボリュームまんてんすぶたふう<br>ツナサラダ チキンスープ     | 556<br>23.5<br>322        | あつあげ ツナ<br>とりにく<br>ぎゅうにゅう                | にんじん ビーマン<br>こまつな<br>たまねぎ たけのこ しょうが<br>ほししいたけ キャベツ<br>きゅうり コーン    | こめ さとう<br>でんぱん<br>ごまあぶら                      |
| 9火  | しろごはん ぎゅうにゅう<br>あじのマリネ おからのいりに<br>たまねぎのみそしる            | 627<br>29.9<br>349        | あじ おから<br>ひらてん とうふ<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう    | にんじん ビーマン<br>ねぎ<br>たまねぎ しょうが ごぼう<br>こんにやく なましいたけ                  | こめ でんぱん<br>こむぎこ さとう<br>なたねあぶら                |
| 10水 | ロールパン ぎゅうにゅう<br>ひやしちゅうかそば<br>てづりにくだんごのスープ ミルクかんとん      | 604<br>28.6<br>322        | ロールハム たまご<br>ぶたひきにく<br>とりひきにく<br>ぎゅうにゅう  | にんじん ねぎ<br>もやし きゅうり しょうが<br>なましいたけ たまねぎ<br>ブルーベリー                 | パン ちゅうかめん<br>さとう パンこ<br>ごまあぶら                |
| 11木 | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>やきさばのかんこくふう もやしのナムル<br>かぼちゃのみそしる       | 625<br>30.4<br>352        | さば とうふ<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう                | ねぎ こまつな<br>にんじん<br>かぼちゃ<br>しょうが にんにく<br>もやし                       | こめ むぎ<br>さとう<br>ごま ごまあぶら                     |
| 12金 | あきなすのたんたんどん ぎゅうにゅう<br>ちゅうかサラダ とうふのスープ                  | 569<br>24.9<br>369        | ぶたひきにく<br>たまご とうふ<br>かにかまぼこ<br>ぎゅうにゅう    | にんじん<br>こまつな ねぎ<br>なす なましいたけ しろねぎ<br>にんにく しょうが コーン<br>もやし キャベツ    | こめ はるさめ<br>さとう<br>ごま<br>なたねあぶら               |
| 16火 | ごもくまぜごはん ぎゅうにゅう<br>いりたまごのすのもの とんじる<br>みかんゼリー           | 616<br>26.6<br>386        | とりにく あぶらあげ<br>たまご あつあげ<br>ぶたにく<br>ぎゅうにゅう | にんじん<br>こまつな にら<br>しめじ ほししいたけ<br>キャベツ ごぼう だいこん<br>みかん             | こめ さとう<br>なたねあぶら                             |
| 17水 | ごまトースト ぎゅうにゅう<br>やきビーフン やさいスープ                         | 575<br>23.6<br>319        | ぶたにく かまぼこ<br>ぎゅうにゅう                      | にんじん ねぎ<br>キャベツ ほししいたけ<br>にんにく たまねぎ セロリ                           | パン さとう<br>ビーフン<br>じゃがいも<br>マーガリン<br>ごま ごまあぶら |
| 18木 | しろごはん ぎゅうにゅう<br>マーボー豆腐<br>たくあんあえ わかめスープ                | 580<br>27.4<br>410        | とうふ ぶたひきにく<br>わかめ<br>ぎゅうにゅう              | にんじん ねぎ<br>こまつな<br>たまねぎ ほししいたけ<br>たけのこ しょうが にんにく<br>キャベツ もやし たくあん | こめ でんぱん<br>さとう<br>ごまあぶら                      |
| 22月 | こぎつねずし ぎゅうにゅう<br>ぶたにくとやさいのソテー<br>とうふのすましじる             | 562<br>24.8<br>344        | あぶらあげ たまご<br>かまぼこ ぶたにく<br>とうふ<br>ぎゅうにゅう  | にんじん<br>ちんげんさい<br>ねぎ<br>ごぼう ほししいたけ<br>キャベツ たまねぎ<br>なましいたけ         | こめ さとう<br>なたねあぶら<br>バター                      |
| 24水 | きなこあげパン ぎゅうにゅう<br>チャプチェ かにたまスープ                        | 560<br>24.2<br>337        | きなこ ぎゅうにく<br>たまご<br>かにかまぼこ<br>ぎゅうにゅう     | にんじん にら<br>こまつな<br>たまねぎ たけのこ<br>ほししいたけ しょうが<br>にんにく えのきだけ         | パン さとう<br>はるさめ<br>ごま<br>なたねあぶら               |
| 25木 | わかめごはん ぎゅうにゅう<br>チキンとポテトのチーズやき<br>やさいスープ なし            | 639<br>28.0<br>395        | とりにく<br>ぎゅうにゅう<br>わかめ<br>チーズ             | にんじん<br>たまねぎ キャベツ<br>なし                                           | こめ むぎ<br>じゃがいも<br>ごま                         |
| 26金 | やきとりどん ぎゅうにゅう<br>アーモンドあえ じゃがいものみそしる                    | 592<br>26.2<br>331        | とりにく ちくわ<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう              | こまつな<br>にんじん ねぎ<br>たまねぎ しろねぎ<br>なましいたけ キャベツ                       | こめ さとう<br>じゃがいも<br>なたねあぶら<br>アーモンド           |
| 29月 | うみとやまのカレーライス ぎゅうにゅう<br>キャベツのごまサラダ ココアプリン               | 650<br>26.5<br>399        | いか えび ほたて<br>だいず かまぼこ<br>ぎゅうにゅう          | にんじん トマト<br>こまつな<br>たまねぎ にんにく しめじ<br>きゅうり キャベツ                    | こめ じゃがいも<br>さとう<br>バター ごま                    |
| 30火 | しろごはん ぎゅうにゅう<br>チキチキごぼうじゃが ゆかりあえ<br>とうふのみそしる           | 610<br>29.2<br>351        | とりにく とうふ<br>あぶらあげ<br>ぎゅうにゅう              | こまつな<br>あかじそ ねぎ<br>ごぼう キャベツ だいこん<br>たまねぎ                          | こめ こむぎこ<br>でんぱん さとう<br>じゃがいも<br>なたねあぶら       |

おおさきかみじま きゅうしよく どういつ ほぞんしよく しやう りやうり  
大崎上島 給食統一メニュー（保存食を使用した料理）

9月は、「たくあん」です。9月18日（木）に、「たくあんあえ」を提供します。（レシピは裏面）

