



がつ

9月

きゅうしょくこんだてひょう

給食献立表

今月の目標

好き嫌いせず食べよう。

令和7年

有佐小学校

		献立名		食品名			
日	曜	牛乳	主食・そえもの	おかず・他	赤	黄	緑
					血や肉になる	エネルギーのもとになる	体の調子をととのえる
1	月	○	麦ごはん	豚汁 いわしの生姜煮 たくあんのごまあえ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ いわし	米 麦 こんにゃく ごま	もやし かぼちゃ 人参 ねぎ しょうが なす 大根 きゅうり キャベツ
2	火	○	白ごはん	マーボー豆腐 バンサンスー	牛乳 牛肉 豚肉 豆腐 みそ ロースハム	米 片栗粉 ごま油 砂糖 油 はるさめ ごま	玉ねぎ 人参 なす しいたけ いんげんまめ にんにく しょうが きゅうり
3	水	○	麦ごはん	ホキの黄金焼き 切り干し大根のごま酢和え スタミナスープ	牛乳 ホキ 昆布 豚肉	米 麦 マヨネーズ 小麦粉 ごま 砂糖 ごま油 片栗粉 じゃがいも	コーン 大根 キャベツ 人参 玉ねぎ もやし にら しいたけ
4	木	○	ミルクパン 	スパゲティミートソース 枝豆サラダ	牛乳 牛肉 豚肉 大豆 ロースハム チーズ	パン スパゲティ 油 マヨネーズ	玉ねぎ 人参 にんにく 枝豆 きゅうり コーン
5	金	○	麦ごはん	さば味噌煮 五目煮豆 ゆかり和え	牛乳 さば 厚揚げ 鶏肉 大豆 昆布	米 麦 こんにゃく さといも 油 砂糖	人参 ごぼう しいたけ 枝豆 ゆかり もやし キャベツ
8	月	○	麦ごはん	魚の香味だれ ひじきサラダ みそ汁	牛乳 ホキ ひじき 厚揚げ 煮干し みそ	米 麦 油 砂糖 ごま油	しょうが ねぎ キャベツ 小松菜 人参 コーン かぼちゃ 玉ねぎ
9	火	○	白ごはん	メンチカツ 酢みそあえ けんちん汁	牛乳 メンチカツ かまぼこ みそ わかめ 豆腐 鶏肉	米 さといも 片栗粉	きゅうり 人参 大根 しめじ ねぎ
10	水	○	麦ごはん ヨーグルト	にらと玉ねぎのスープ れんこんの中華炒め	牛乳 豆腐 ヨーグルト 豚肉	米 麦 片栗粉 ごま油 こんにゃく	にら 玉ねぎ 人参 ねぎ えのき れんこん ごぼう チンゲンサイ
11	木	○	セルフフィッシュサンド	コーンポタージュ フレンチサラダ	牛乳 ホキ いんげん豆ペースト ロースハム	パン 油 砂糖	玉ねぎ 人参 パセリ コーン キャベツ ブロッコリー
12	金	○	麦ごはん 一食味のり	カレー肉じゃが マカロニサラダ	牛乳 豚肉 マカロニ ロースハム 味付けのり	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 こんにゃく マヨネーズ	玉ねぎ 人参 枝豆 キャベツ きゅうり コーン
16	火	○	白ごはん	きびなごカリカリフライ 白玉汁 ごまあえ	牛乳 きびなご 鶏肉 かつお節 だし昆布	米 油 ごま 砂糖 白玉餅	もやし 人参 キャベツ きゅうり えのき しいたけ 玉ねぎ ねぎ
17	水	○	ミートボールカレー ふどうゼリー	チップスサラダ 	牛乳 ミートボール 大豆	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 ポテトチップス ゼリー	玉ねぎ 人参 にんにく しょうが ほうれん草 キャベツ コーン
18	木	○	米粉パン	大豆と豆腐のフライ スパゲチィサラダ ミネストローネ	牛乳 豆腐 大豆 スパゲティ ロースハム ミックスビーンズ	パン	キャベツ きゅうり 玉ねぎ 人参 トマト パセリ にんにく かぼちゃ
19	金	○	しょうがご飯  ふるさとくまさん	五目うどん かぼちゃサラダ	牛乳 南関あげ 鶏肉 さつま揚げ だし昆布 かつお節 ロースハム	米 砂糖 ごま油 ごま 油 うどん マヨネーズ	しょうが 人参 枝豆 ねぎ 小松菜 じめじ かぼちゃ きゅうり
22	月	○	麦ごはん	魚のレモンソースかけ スタミナきんぴら かきたま汁	牛乳 ホキ 豚肉 卵 昆布 かつお節 豆腐	米 麦 油 砂糖 こんにゃく ごま じゃがいも	ごぼう たけのこ 人参 枝豆 玉ねぎ ねぎ しいたけ レモン果汁
24	水	○	カレーピラフ	イタリアンサラダ ラビオリスープ	牛乳 ウインナー ロースハム ラビオリ	米 バター 油 じゃがいも チーズ	玉ねぎ 人参 しめじ パセリ きゅうり コーン キャベツ
25	木	○	ミルクパン フルーツ杏仁豆腐	パリパリ焼きそば	牛乳 豚肉 かまぼこ	パン 焼きチャー麺 片栗粉 ごま油 油 杏仁豆腐	玉ねぎ 人参 もやし キャベツ たけのこ しいたけ ねぎ パイン 黄桃 みかん
26	金	○	麦ごはん	さんまのゆず味噌煮 きのこ汁 さといもサラダ	牛乳 さんま 出しこんぶ かつお節 豆腐	米 麦 片栗粉 ごま 里芋	しめじ えのき しいたけ 人参 ごぼう ねぎ コーン 枝豆 ゆかり
29	月	○	麦ごはん	大根と鶏肉の煮物 すまし汁 ししゃもフライ	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 出しこんぶ かつお節 わかめ 豆腐 ししゃも	米 麦 こんにゃく 油 砂糖	大根 人参 しいたけ ねぎ えのき キャベツ
30	火	○	ひじきごはん	さつま汁 棒々鶏サラダ	牛乳 油揚げ ひじき 鶏肉 みそ 厚揚げ わかめ	米 こんにゃく 砂糖 油 さつまいも	人参 しいたけ 大根 しょうが ねぎ きゅうり キャベツ

※物資の都合により献立を変更する場合があります。