令和７年

９ 月 こんだてよていひょう（小学校）

［給食回数 ２０回］　神流町学校給食共同調理場

日	曜	献立名 主食	飲み物	おかず	食品名 (あか) 血や肉や骨になる ①たんぱく質	②無機質	(みどり) 体の調子を整える ③カロテン	④ビタミン	(きいろ) 力や熱になる ⑤炭水化物	⑥脂質	エネルギー キロカロリー 上段:小学生、下段:園児	たんぱく質 グラム	脂質 グラム	食塩相当量 グラム
1	月	★レトルトカレー（備蓄食）	ぎゅうにゅう	かんぶつたっぷりほぞんしょくスープ カラフルむしパン 9/1防災の日	こうやどうふ ツナ　ウインナー	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん トマト	だいこん　グリンピース コーン　たまねぎ しめじ	こめ　じゃがいも こむぎこ　はるさめ かたくりこ	あぶら ごまあぶら	661 526	19.7 14.4	33.7 27.0	2.7 2.3
2	火	パーカーハウスパン	ぎゅうにゅう	スパニッシュオムレツ かぼちゃサラダ オニオンスープ 万場小保健委員さんが考えた苦手克服献立	たまご　ウインナー ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　もやし	パン さとう	ドレッシング	616 484	23.2 17.9	28.0 21.6	2.5 2.0
3	水	サラダうどん めんつゆ	ぎゅうにゅう	ちくわのいそべてんぷら **さつまいもてんぷら** ★カンパン（備蓄食） カンパンは持ち帰りOKです	ツナ ちくわ	ぎゅうにゅう あおのり	にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ	うどん　さつまいも こむぎこ カンパン	あぶら ごま	717 596	23.3 19.1	27.4 22.9	3.2 2.4
4	木	こんにゃく入りガパオライス（むぎごはん） 万場小保健委員さんが考えた苦手克服献立	ぎゅうにゅう	むしエッグ はるさめサラダ	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	こんにゃく　たまねぎ にんにく　キャベツ きゅうり　コーン	むぎ　こめ さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	620 480	25.0 20.5	21.2 17.6	2.2 1.9
5	金	ごはん	ぎゅうにゅう	さばのしおやき　しょうがに ひじきのピリッとサラダ 【セレクト】みかんゼリー又はぶどうゼリー セレクト給食	さば なまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん いんげん	キャベツ　きゅうり コーン　こんにゃく たまねぎ　しょうが	こめ　さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ラーゆ	655 527	24.8 20.7	22.7 20.0	2.6 2.3
8	月	ごはん	ぎゅうにゅう	トマトつつみメンチカツ きゅうりのカレーふうみづけ さわにわん	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんじん	たまねぎ　キャベツ　ごぼう きゅうり　えだまめ　みつば たけのこ　ほししいたけ	こめ こむぎこ パンこ	あぶら	627 511	24.1 20.0	232 20.7	1.9 1.7
9	火	ソフトフランスパン だいずいりチョコクリーム	ぎゅうにゅう	あわばただいずのポークビーンズ コーンサラダ なし	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	たまねぎ　キャベツ だいこん　きゅうり コーン　なし	パン　さとう チョコクリーム じゃがいも	あぶら ドレッシング	602 489	23.6 18.8	24.9 20.8	2.1 1.8
10	水	**わかめごはん**	ぎゅうにゅう	**ぶたにくのしょうがいため** **のりずあえ** **なめこじる　いちごクレープ** 小4リクエスト献立	ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ のり	にんじん いんげん ほうれんそう	しらたき　たまねぎ しょうが　もやし だいこん　なめこ　ねぎ	こめ さとう クレープ	あぶら ごまあぶら	652 512	26.1 20.2	21.1 17.5	2.4 1.9
11	木	ごはん まごわやさしい献立	ぎゅうにゅう	さばのみそに わかめとやさいのごまあえ けんちんじる	さば とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	きゅうり　だいこん ごぼう　こんにゃく しいたけ	こめ さとう さといも	ごま あぶら	596 479	24.7 20.6	21.5 18.8	2.2 2.0
12	金	ソースやきそば	ぎゅうにゅう	だいこんとツナのサラダ チーズいりむしパン	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう あおのり チーズ	にんじん こまつな	もやし　たまねぎ キャベツ　だいこん	やきそばめん さとう こむぎこ	あぶら	597 471	24.2 19.1	22.1 17.3	2.8 2.4
16	火	くろパン ナイフ・フォークの日	ぎゅうにゅう	ほきフライアンダーソース ほうれんそうとコーンのソテー パンプキンクリームスープ	ほき	ぎゅうにゅう なまクリーム	かぼちゃ ほうれんそう	たまねぎ コーン	パン　さとう こむぎこ パンこ	バター あぶら	677 507	27.1 19.8	26.8 19.6	2.4 1.9
17	水	むぎごはん	ぎゅうにゅう	マーボーどうふ ナムル オレンジ	とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら ほうれんそう にんじん	ほししいたけ　ねぎ たけのこ　にんにく しょうが　もやし　オレンジ	むぎ　こめ さとう かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	601 455	25.7 19.9	19.8 15.4	2.1 1.7
18	木	ナン インド	ぎゅうにゅう	キーマカレー アーモンドサラダ ヨーグルト いい歯の日	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん	グリンピース　たまねぎ にんにく　しょうが　コーン だいこん　きゅうり	ナン じゃがいも	あぶら アーモンド ドレッシング	611 478	25.9 20.1	27.4 21.4	2.1 1.8
19	金	いりこなめし	ぎゅうにゅう	あつやきたまご わかめサラダ こがねに	たまご なまあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん だいこんば	キャベツ　きゅうり たまねぎ　こんにゃく ほししいたけ	こめ　さとう じゃがいも かたくりこ	あぶら ごま ごまあぶら	626 486	26.0 20.7	23.1 19.0	2.2 2.0
22	月	まいたけごはん	ぎゅうにゅう	とうふハンバーグおろしソース こしねじる ミニきなこおはぎ お彼岸献立	とりにく　とうふ ちくわ　きなこ	ぎゅうにゅう	にんじん	まいたけ　えだまめ たまねぎ　ねぎ　だいこん こんにゃく　しいたけ	こめ　さとう かたくりこ　さといも もちごめ　あずき	あぶら	617 497	23.7 18.8	17.8 14.6	2.3 1.9
24	水	ごはん	ぎゅうにゅう	いわしのかばやき おかかあえ もやしのみそしる	いわし　とうふ あぶらあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう わかめ	ほうれんそう にんじん	キャベツ　きゅうり もやし	こめ さとう じゃがいも	あぶら	612 461	26.7 19.9	21.7 16.6	2.3 1.8
25	木	ハヤシライス（むぎごはん）	ぎゅうにゅう	こまつなサラダ オレンジ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ オレンジ	むぎ　こめ じゃがいも さとう	あぶら	654 497	22.8 17.4	22.9 18.0	2.0 1.7
26	金	にこみうどん	ぎゅうにゅう	あつあげのみそチーズやき ごまあえ セルフどらやき おはなし給食	ちくわ なまあげ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ほうれんそう	だいこん　しいたけ ねぎ　キャベツ	うどん さとう こむぎこ　あずき	ごま	619 519	24.9 20.0	20.5 16.4	2.5 1.8
29	月	ごはん	ぎゅうにゅう	さわらのねぎみそやき ポテトサラダ きりぼしだいこんのいためにに	さわら さつまあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　ねぎ きゅうり　たまねぎ ほししいたけ	こめ さとう じゃがいも	ドレッシング あぶら	621 484	23.7 20.1	20.7 17.0	2.0 1.5
30	火	アーモンドあげパン	ぎゅうにゅう	オムレツ ごぼうサラダ はるさめスープ	たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	キャベツ　ごぼう たまねぎ	パン さとう はるさめ	ドレッシング ごま	665 526	22.4 17.3	30.7 24.2	2.5 1.9

※材料購入等の都合により、献立の内容が一部変更になることがあります。

【栄養価】				
今月の平均値	631 498	24.5 19.4	23.5 19.0	2.4 1.9
小学生(中学年)基準値	650	21.1 ～ 32.5	14.4 ～ 21.6	2 未満
保育所(幼児)基準値	490	15.9 ～ 24.5	10.9 ～ 16.3	1.5 未満

今月の行事食等
１日（月）防災の日献立（備蓄食のカレーが出ます）
２・４日　万場小保健委員さんが考えた「苦手克服献立」
５日（金）セレクト給食
１０日（水）万場小学校４年生世界の料理シリーズ「インド」
１１日（木）9/16敬老の日にちなんだ「まごわやさしい」献立
１６日（火）ナイフ・フォークの日
１８日（木）世界の料理シリーズ「インド」
２２日（月）お彼岸献立
２６日（金）おはなし給食③
『ドラえもん六年生』より「どらやき」