



9月の給食こんだて表



※9月の学校給食費の納付期限(口座振替日)は、9月30日です。(I地区)

ひ に ち	よう び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギーkcal
			おもにエネルギーのもとになる食品	おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	たんぱく質g
2	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		647 24.3
		みそしる	じゃがいも	とうふ わかめ みそ	たまねぎ にんじん	
		とりにくのからあげ	でんぷん あぶら	とりにく	しょうが	
		きゅうりのカリカリづけ	ごま ごまあぶら		きゅうり にんじん	
3	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		602 24.5
		やさいスープ		ベーコン	キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	
		なすとひきにくのスパゲティ	スパゲッティ オリーブオイル	ぎゅうにく ぶたにく	なす たまねぎ にんじん パセリ にんにく	
		ぶどう			ぶどう	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		602 26.0
		かきたまじる	でんぷん	たまご とうふ はんぺん	たまねぎ にんじん ふかねぎ	
		さかなのあんかけ	でんぷん あぶら さとう	アジ	たまねぎ ピーマン パプリカ とうもろこし	
5	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		618 20.4
		ちくぜんに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たけのこ にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	
		はるさめのすのもの	はるさめ ごま ごまあぶら さとう		きゅうり にんじん	
		しそあじひじき		しそあじひじき		
8	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		604 21.4
		うまに	じゃがいも さとう あぶら	とりにく あげかまぼこ	たまねぎ にんじん こんにゃく いんげん	
		たかなそぼろ	ごまあぶら さとう	ぶたにく	たかなづけ だいこん しょうが	
9	火	キムチチャーハン	こめ さとう ごまあぶら	ぶたにく	にんじん たまねぎ はくさいキムチ	612 20.5
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		トック	トック ごまあぶら	たまご とりにく	にんじん たまねぎ チンゲンサイ しょうが	
		ごぼうのナッツがらめ	こむぎこ でんぷん あぶら アーモンド さとう		ごぼう	
10	水	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		622 25.3
		かぼちゃのミルクスープ	じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	かぼちゃ たまねぎ にんじん	
		にこみハンバーグ	あぶら さとう	ハンバーグ	たまねぎ ぶなしめじ	
		ゆでキャベツ			キャベツ	
11	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		658 25.1
		にくじゃが	じゃがいも さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん こんにゃく	
		サンマのみぞれに		サンマみぞれに		
		きゅうりとわかめのすのもの	さとう	わかめ	きゅうり	
12	金	ハヤシライス	こめ こむぎこ バター あぶら	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん	650 21.7
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		カラフルサラダ	あぶら さとう		キャベツ とうもろこし えだまめ パプリカ レモン	
16	火	わかめごはん(むぎ) ぎゅうにゅう	こめ むぎ	あじわかめ ぎゅうにゅう		605 21.1
		やさいわん	でんぷん	ちくわ	たけのこ ごぼう はくさい にんじん ふかねぎ しいたけ	
		こうやどうふのそぼろあんかけ	でんぷん しょうしんこ あぶら さとう	こおりどうふ ぶたにく	たまねぎ にんじん いんげん しょうが	
17	水	パイパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		617 22.6
		ポテトスープ	じゃがいも	とりにく	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ	
		マカロニグラタン	マカロニ バター ホワイトソース	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ なまクリーム	たまねぎ マッシュルーム	
		ミニトマト			ミニトマト	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		636 25.9
		マーボーどうふ	さとう でんぷん ごまあぶら あぶら	とうふ ぶたにく みそ	たまねぎ にんじん こねぎ しょうが しいたけ にんにく	
		シューマイ		シューマイ		
		ちゅうかあえ	ごま ごまあぶら さとう		キャベツ きゅうり もやし にんじん	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		638 24.4
		なすのあかだし	じゃがいも	あぶらあげ みそ	なす たまねぎ ふかねぎ	
		サバのからあげ	でんぷん あぶら	サバ		
		ほしだいこんのいために	さとう あぶら	ぶたにく	だいこん にんじん いんげん	
22	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		587 27.5
		キャベツとにくだんごのスープ	はるさめ	つくね	キャベツ たまねぎ にんじん こねぎ しいたけ	
		しろみざかなのこうそうやき	オリーブオイル	ホキ		
		くきわかめのきんぴら	ごま さとう あぶら	ぶたにく くきわかめ	にんじん いんげん こんにゃく	
24	水	こめこパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		647 30.5
		チリコンカン	あぶら	ぎゅうにく ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん にんにく	
		オムレツ		オムレツ		
		ごまドレッシングサラダ	ごま あぶら さとう		キャベツ きゅうり もやし にんじん	
25	木	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		666 24.1
		とうがんスープ		ぶたにく	とうがん にんじん こねぎ	
		とりにくとカシューナッツのいためもの	でんぷん あぶら カシューナッツ さとう	とりにく レバー	ピーマン たけのこ たまねぎ パプリカ	
26	金	ポークカレーライス	こめ じゃがいも あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん たまねぎ りんご	650 22.2
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		えだまめサラダ	あぶら さとう		えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	
29	月	ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		601 18.4
		はるさめスープ	はるさめ	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん	
		かぼちゃひきにくフライ	あぶら		かぼちゃひきにくフライ	
		きゅうりのパプリカあえ	さとう ごまあぶら		きゅうり	
30	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		602 22.2
		さつまじる	さつまいも	あつあげ とりにく みそ	だいこん ごぼう にんじん こねぎ	
		キピナゴごまフライ	あぶら	キピナゴごまフライ		
		ゆかりあえ			キャベツ にんじん あかしそ	

※都合により献立内容を変更することがあります。

(令和7年9月 大村市教育委員会)