



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。(Ⅱ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	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	
3	水	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	でんぶん 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	
4	木	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		
5	金	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	でんぶん	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	でんぶん 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	
8	月	ピピンバ(むぎ)	こめ むぎ さとう ごま ごまあぶら あぶら	ぶたにく	こまつな もやし にんにく	600 26.0
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
		わかめスープ	ごまあぶら	とりにく わかめ	たまねぎ えのきたけ しょうが	
9	火	コッペパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		622 25.3
		かぼちやのミルクスープ	じゃがいも	ベーコン ぎゅうにゅう チーズ	かぼちや 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	
10	水	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 でんぶん あぶら アーモンド さとう		ごぼう	
11	木	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	
12	金	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	
16	火	パインパン 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	
17	水	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	でんぶん	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	でんぶん じょうしんこ 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	
18	木	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	でんぶん 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	
19	金	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 でんぶん 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		
22	月	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	601 18.4
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		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	
24	水	かぼちやひきにくフライ	あぶら		かぼちやひきにくフライ	602 22.2
		きゅうりのパプリカあえ	さとう ごまあぶら		きゅうり	
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう		
		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	
25	木	キピナゴごまフライ	あぶら	キピナゴごまフライ		650 22.2
		ゆかりあえ			キャベツ にんじん あかしそ	
		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	
26	金	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		654 24.1
		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	
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		とうがんスープ		ぶたにく	とうがん にんじん こねぎ	
29	月	とりにくとカシューナッツのいためもの	でんぶん 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	587 27.5
		ごはん ぎゅうにゅう	こめ	ぎゅうにゅう		
		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		
30	火	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	647 30.5
		こめコパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう		
		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		
30	火	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	

※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)