

9月給食だより

2025年

日 付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
			主にかからだをつくるもの	主にかからだの調子を整えるもの	主に熱や力のもとになるもの	その他	献立	材料
1	月	あかうおのごまみそやき じゃがいものようふうきんぴら ごはん すましじる ふる一つ (おうとう)	あかうお・しろみそ ういんな こうやとうふ	にんじん・びーまん ほうれんそう おうとうかん	さとう・しろこま・あぶら じゃがいも・あぶら こめ	みりん・しょうゆ こんそめ だし・しょうゆ・しお	あぶらのごんそめらすく	おつゆふ・あぶら こんそめ・どらいばせり
2	火	ちきんほとふ つなとわかめのさらだ ごはん ふる一つ (おれんじ) ぎゅうにゅう	とりにく・ういんな かつおふれーく ぎゅうにゅう	にんじん・ぶらうこりー・たまねぎ きゅうり・こーん・きゃべつ・わかめ おれんじ	じゃがいも あぶら・さとう こめ	こんそめ・しお す・しょうゆ	ぶりん	ぶりんのもと・ぎゅうにゅう ほいつぶくりーむ
3	水	とうふはんばーぐ ういんなーとやさいのそてー ごはん みそじる ふる一つ (りんご)	とうふやさいはんばーぐ ういんな あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・もやし・しめじ きゃべつ・わかめ りんごかん	あぶら あぶら こめ	とまとけちやつぶ・ちゅうのうそーす こんそめ だし	ほととさんど	しょくぼん ほととさらだ
4	木	やさいいっぶりしょうゆらーめん にくまん ふる一つ (ばいん)	ぶたにく	たまねぎ・きゃべつ・にんじん・ちんげんさい ばいんかん	らーめん・あぶら・ごまあぶら にくまん	しょうゆ・とりがらすーぶ・しお・おいすたーそーす	ふりかけおにぎり	こめ かつおふりかけ
5	金	びびんぼどん はるさめさらだ みそじる ふる一つ (ばなな)	ぶたひきにく・あかみそ さつまあげ とうふ・あかみそ・しろみそ	しょうが・にんにく・ほうれんそう・もやし・にんじん きゅうり・にんじん あおねぎ ばなな	こめ・あぶら・さとう・ごまあぶら はるさめ・ごまあぶら・さとう	しょうゆ・す す・しょうゆ だし	びざどーすと	しょくぼん・ごまかつらつぷ・ういんな びーまん・たまねぎ・みをつくすちーす
6	土	ごもくうどん さといものこまねーすあえ ふる一つ (みかん)	ぶたにく・あぶらあげ	にんじん・こまな・たまねぎ・だしこんぶ きゅうり みかんかん	うどん さといも・まよねーす・しろこま	だし・しょうゆ・みりん・しお	あおなおにぎり	こめ なめしのもと
8	月	あじのやきなんぼん おくら・のなっとうあえ ごはん としる ふる一つ (ばいん)	あじ なっとう ぶたにく・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・にんじん おくら・きゅうり たまねぎ・にんじん・あおねぎ ばいんかん	こむぎこ・あぶら・さとう・ごまあぶら こめ さといも	す・しょうゆ しょうゆ だし	さつまいもめーぶる	さつまいも・あぶら めーぶるしろうぶ
9	火	くおだんじょうびかい かぼちゃころっけ こーるすーさらだ ふりかけごはん すーぶ おだんじょうびけーき	かぼちゃひきにくふらい かつおふれーく たまご・よーぐると	きゃべつ・きゅうり・にんじん・こーん おくら・はくさい りんごかん	あぶら まよねーす こめ こむぎこ・さとう・まーがりん・おーいぶらら・ほいつぶくりーむ	かつおふりかけ こんそめ ペーさんぐばうだー	みかんぜりー	くーるぜりーのもと みかんかん
10	水	かれーらいす がいそうさらだ すーぶ ふる一つ (はくとう)	とりにく	たまねぎ・にんじん きゅうり・もやし・わかめ・にんじん・こーん しめじ・きゃべつ はくとうかん	こめ・じゃがいも・あぶら・さとう ごまあぶら・しろこま	かれーふれーく・とまとけちやつぶ・ちゅうのうそーす しょうゆ こんそめ	じゃむさんど	しょくぼん いちごじやむ
11	木	けんちんうどん にくだんこのけちやつぶに ふる一つ (ばなな) きゅうにゅう	とりにく・あぶらあげ ちきんぼーる きゅうにゅう	だいにん・ごぼう・にんじん・あおねぎ・だしこんぶ ばなな	うどん・さといも あぶら・さとう	だし・しょうゆ・みりん・しお みりん・しょうゆ・とまとけちやつぶ	ちゅーぼん	こめ・ういんな・おれんじ・りんご・りんごかん あぶら・とりがらすーぶ・しお・しょうゆ
12	金	くらっきーにんじんのひ とりにくのおあさき さつまあげ入りやさいいため ごはん みそじる ふる一つ (おれんじ)	とりにく さつまあげ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	あおさのり たまねぎ・にんじん・もやし・びーまん ほうれんそう おれんじ	さとう・あぶら あぶら こめ	しょうゆ・みりん とりがらすーぶ だし	くつきー	こむぎこ・ペーさんぐばうだー・ぎゅうにゅう まーがりん・さとう
13	土	みそすきどん きゅうりともやしのごますあえ すましじる ふる一つ (おうとう)	ぶたにく・しろみそ とうふ	たまねぎ・にんじん・しめじ・ごぼう・あおねぎ きゅうり・もやし・にんじん わかめ おうとうかん	こめ・さとう・まろにー さとう・しろこま	しょうゆ・りょうりしゆ す・しょうゆ わふうだし・しょうゆ・しお	とうちろこしおにぎり	こめ・こーん しお
16	火	すはけていみーとそーす かりふらわーのしらすさらだ すーぶ ふる一つ (はくとう) きゅうにゅう	ぶたひきにく・だいす しらす ぎゅうにゅう	たまねぎ・にんじん・にんにく・どらいばせり かりふらわー・きゅうり・にんじん・れもんかじゅう きゃべつ・わかめ はくとうかん	すはけてい・おーいぶらら・あぶら・こむぎこ・さとう さとう・おーいぶらら	あかみりん・とまとけちやつぶ・うすたーそーす・しょうゆ・しお す・しお・しょうゆ こんそめ	しおおにぎり	こめ しお
17	水	まーぼーどふどん さんしよくなむる すーぶ ふる一つ (ばいん)	ぶたひきにく・あかみそ とうふ・ぶたひきにく・あかみそ	しょうが・にんにく・たまねぎ・しいたけ もやし・ほうれんそう・にんじん・にんにく あおねぎ・なす ばいんかん	こめ・あぶら・さとう・でんぶん しろこま・さとう・ごまあぶら	しょうゆ・りょうりしゆ・とりがらすーぶ・しお しょうゆ・しお とりがらすーぶ	きなこくりーむさんど	しょくぼん・きなこ すきむるく・さとう
18	木	さばのしおやき きりほしだいこんのもの ごはん みそじる ふる一つ (おれんじ)	さば あかみそ・しろみそ	きりほしだいこん・にんじん・きやいんげん たまねぎ おれんじ	あぶら しらたき・さとう こめ さといも	しお しょうゆ・みりん・だし だし	やきそば	やきそばめん・にんじん・きゃべつ・たまねぎ あぶら・ちゅうのうそーす・かつおだし・あおさのり
19	金	ちきんちやつぶ ほうれんそうとこーんのそてー ごはん すーぶ ふる一つ (ばなな)	とりにく	ほうれんそう・もやし・こーん・にんじん おくら・はくさい ばなな	こむぎこ・あぶら・さとう あぶら こめ こんそめ	しお・とまとけちやつぶ・うすたーそーす・こんそめ こんそめ	びーちよーぐると	おうとうかん・はくとうかん よーぐると・さとう
20	土	ごもくちゅーぼん ちんげんさいのちゅうかあえ すーぶ ふる一つ (みかん)	ぶたひきにく とうふ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・こーん もやし・ちんげんさい・にんじん あおねぎ みかんかん	こめ・ごまあぶら ごまあぶら	とりがらすーぶ・しお しょうゆ とりがらすーぶ・しょうゆ	こんぶおにぎり	こめ しおこんぶ
22	月	まぐろふらい やさいのなっとうあえ ごはん みそけんちんじる ふる一つ (りんご)	まぐろかつ なっとう とうふ・あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・にんじん だいにん・にんじん・しめじ・あおねぎ りんごかん	あぶら こめ	しょうゆ だし	ばいんぜりー	くーるぜりーのもと ばいんかん
24	水	はんばーぐ ほうれんそうのごまあえ ごはん みそじる ふる一つ (ばいん)	はんばーぐ あかみそ・しろみそ	ほうれんそう・もやし・にんじん しめじ・はくさい ばいんかん	あぶら しろこま・さとう こめ	とまとけちやつぶ・ちゅうのうそーす しょうゆ だし	ちんすこうふう	こむぎこ・あぶら さとう・しお
25	木	ぶたにくとやさいのちゅうかため まかろにさらだ ごはん すーぶ ふる一つ (おれんじ)	ぶたにく とうふ	たまねぎ・にんじん・しめじ・ちんげんさい きゅうり・にんじん あおねぎ おれんじ	でんぶん・あぶら・さとう まかろに・おーいぶらら・まよねーす こめ	おいすたーそーす・しょうゆ とりがらすーぶ	つなびらふ	こめ・こんそめ・しお かつおふれーく・にんじん・あぶら
26	金	はやしらいす くりーんさらだ すーぶ ふる一つ (はくとう)	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・しめじ きゃべつ・おくら・きゅうり・こーん もやし・わかめ はくとうかん	こめ・あぶら あぶら・さとう	はやしらいふれーく・とまとけちやつぶ しょうゆ・す こんそめ	すいーとほとととーすと	しょくぼん・さつまいも・さとう まーがりん・ぎゅうにゅう・くらこま
27	土	やきうどん ちんげんさいのかふうあえ みそじる ふる一つ (みかん)	ぶたにく・かつおぶし ちくわ あぶらあげ・あかみそ・しろみそ	きゃべつ・たまねぎ・にんじん・だしこんぶ もやし・ちんげんさい・にんじん みかんかん	うどん・あぶら ごまあぶら さといも	しょうゆ しょうゆ だし	あまみそおにぎり	こめ・あかみそ みりん・さとう
29	月	くらっきーにんじんのひ しろみざかなのたるたき ごんぶいりちー ごはん みそじる ふる一つ (ばいん)	ほき あぶらあげ こうやとうふ・あかみそ・しろみそ	たまねぎ・どらいばせり ほそぎごんぶ・きりほしだいこん・にんじん ほうれんそう ばいんかん	こむぎこ・あぶら・まよねーす つきこんにゃく・あぶら・さとう こめ	しお しょうゆ・みりん・だし だし	ばにらばらおみ	ばにらばらあのもと・ぎゅうにゅう みかんかん
30	火	とりにくとだいにんのみそうどん やきさつまいも ふる一つ (ばなな) きゅうにゅう	とりにく・あぶらあげ・あかみそ・しろみそ ぎゅうにゅう	だいにん・にんじん・あおねぎ・だしこんぶ はなな	うどん さつまいも・あぶら	だし・みりん・しょうゆ しお	つなまよおにぎり	こめ・かつおふれーく まよねーす

栄養価の平均 エネルギー (工) 502kcal たんぱく質 (た) 17.3g 脂質 (脂) 11.9g カルシウム (Ca) 128mg 食塩相当量 (食塩) 1.9g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。