令和7年9月

こんだてひょう

小山城北小学校給食共同調理場

ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう ちやにくになる	おもなざいりょう ねつやちからになる	おもなざいりょう からだのちょうしをととのえる	そのたちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(g) えんぶん(g)
1	月	むぎごはん		こめ　むぎ			670
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				17.4
		なつやさいカレー	ぶたにく	サラダあぶら	にんにく　しょうが　たまねぎ　ピーマン にんじん　かぼちゃ　なす　トマト	あかワイン　カレールウ　ソース ケチャップ　コンソメ	14.6
		フルーツポンチ		さとう	みかん　パイナップル　レモン		1.7
2	火	やきにくどん（ごはん）		こめ			625
		（ぐ）	ぶたにく	サラダあぶら　しらたき　さとう	しょうが　にんにく　たまねぎ　にら	さけ　みりん　しょうゆ	24.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				15.0
		くきわかめのたまごスープ	くきわかめ　たまご	ごま　でんぷん	にんじん　えのき　コーン　ねぎ	コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	2.2
		ももゼリー		グラニューとう　みずあめ	もも		
3	水	ごはん		こめ			631
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.4
		かんこくふうにくじゃが	ぶたにく	サラダあぶら　じゃがいも　しらたき さとう　ごま	にんにく　にんじん　たまねぎ　ねぎ	しょうゆ　コチュジャン	15.2
		ひややっこ	とうふ			しょうゆ	1.9
		キャベツのみそしる	だしにぼし　あぶらあげ　みそ		にんじん　キャベツ　にら		
4	木	ごはん		こめ			583
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.8
		さばのスタミナやき	さば	ごまあぶら　さとう	にんにく　しょうが	しょうゆ　しちみとうがらし	16.5
		こんぶづけ	こんぶ		キャベツ　きゅうり	しお	2.6
		とうがんとひきにくのスープ	とりひきにく	サラダあぶら	しょうが　にんじん　ほししいたけ とうがん　ねぎ	コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	
5	金	こめパン		こめパン			628
		とちあいかいちごジャム		さとう	いちご		27.5
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				20.9
		じゃじゃめん	ぶたひきにく　はっちょうみそ	うどん　サラダあぶら　でんぷん さとう　ごまあぶら	にんにく　しょうが　たけのこ ほししいたけ　ねぎ	トウバンジャン　ちゅうかあじ　さけ しょうゆ	2.9
		わかめスープ	とうふ　わかめ	ごま　ごまあぶら	にんじん　えのき　ねぎ	コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	
8	月	おやま　わしょくのひ					
		ごはん		こめ			657
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				31.4
		おとんのごまだれいため	ぶたにく	サラダあぶら　さとう　ごま すりごま　でんぷん	たまねぎ　にんじん　にら	さけ　みりん　しょうゆ	19.5
		のりあえ	もみのり		キャベツ　もやし	しょうゆ　みりん	2.2
		ゆばたまじる	だしかつおぶし　ゆば　たまご	でんぷん	にんじん　かんぴょう　こまつな	しょうゆ　しお	
9	火	キムチチャーハン	ぶたにく	こめ　ごまあぶら　サラダあぶら	にんにく　にんじん　ねぎ はくさいキムチ	ちゅうかあじ　しょうゆ　しお こしょう	640
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.9
		あげぎょうざ	とりにく　ぶたにく　だいず	さとう　こむぎこ　でんぷん サラダあぶら	キャベツ　にら　たまねぎ　しょうが	しょうゆ　しお	21.3
		ナムル		さとう　ごまあぶら	もやし　こまつな	しょうゆ　す	3.1
		にくだんごスープ	とりにく　ぶたにく　だいず	はるさめ　でんぷん	にんじん　たまねぎ　ほししいたけ にら　ねぎ　しょうが	ちゅうかあじ　しょうゆ　しお こしょう	
10	水	ごはん		こめ			638
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				30.8
		モロのみそがらめ	モロ　あかみそ	でんぷん　サラダあぶら　さとう	しょうが	しお　さけ　みりん	17.3
		おひたし		ごま	キャベツ　もやし	しょうゆ　みりん	2.1
		かみなりじる	とりにく　とうふ　たまご だしかつおぶし	サラダあぶら	にんじん　たまねぎ　ねぎ	さけ　しょうゆ　しお	
11	木	ごはん		こめ			637
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				25.1
		ジャージャンどうふ	ぶたにく　あかみそ　なまあげ	サラダあぶら　さとう	しょうが　たまねぎ　にんじん キャベツ　ピーマン	しょうゆ　さけ　しお　こしょう オイスターソース　トウバンジャン	17.7
		ごもくスープ	ハム	サラダあぶら　ごまあぶら	たまねぎ　にんじん　たけのこ ほししいたけ　もやし　チンゲンサイ	ちゅうかあじ　しょうゆ　しお こしょう	
		マスカットゼリー		さとう　みずあめ	マスカット		
12	金	ココアこめパン		こめパン		ココア	648
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.1
		なすとトマトのスパゲティ	ツナ	サラダあぶら　スパゲティ	にんにく　たまねぎ　トマト　なす	ケチャップ　しお　こしょう トマトピューレ	22
		おまめのスープ	ベーコン　ひよこまめ あかいんげんまめ　あおいんげんまめ	サラダあぶら	たまねぎ　にんじん　キャベツ	コンソメ　しお　こしょう	2.5
16	火	ごはん		こめ			662
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				23.5
		ドライカレー	ぶたひきにく　だいずミート	サラダあぶら	たまねぎ　にんじん　ピーマン プルーン	カレーこ　カレールウ　コンソメ しお　こしょう	16.8
		ジャーマンスープ	ベーコン	サラダあぶら　じゃがいも	たまねぎ　にんじん　セロリ　パセリ	スープストック　しお　こしょう	1.8
		ヨーグルト	ヨーグルト				

令和7年9月

こんだてひょう

小山城北小学校給食共同調理場

ひにち	ようび	こんだてめい	おもなざいりょう ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる	そのたちょうみりょう	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) ししつ(g) えんぶん(g)
17	水	にらごはん	かつおぶし	こめ　ごま　さとう	にら　ひろしまな　きょうな だいこんは	しお	678
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.9
		きびなごカリカリフライ	きびなご	さとう　じゃがいも　でんぷん　みずあめ こめこパンこ　げんまいこ　サラダあぶら	しょうが	しお	21.4
		だいずのいそに	ひじき　あぶらあげ　だいず	サラダあぶら　こんにゃく　さとう	にんじん	しょうゆ	2.8
		こまつなのみそしる	だしにぼし　とうふ　みそ		ねぎ　こまつな		
18	木	ごはん		こめ			625
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.5
		チンジャオロース	ぶたにく	さとう　サラダあぶら　でんぷん	にんにく　しょうが　にんじん たけのこ　ほししいたけ　ピーマン	しょうゆ　さけ　しお トウバンジャン	17.2
		しゅうまい	ぶたにく	パンこ　こむぎこ　でんぷん　さとう	たまねぎ　しょうが	しお	2.6
		とうもろこしとたまごのスープ	たまご	サラダあぶら　でんぷん	しょうが　ねぎ　コーン　こまつな	コンソメ　しょうゆ　しお	
19	金	ごとうちこんだて　★おおさかふ★					
		おこのみトースト	ベーコン　チーズ　かつおぶし あおのり	しょくパン　サラダあぶら	キャベツ　コーン	ちゅうのうソース　マヨネーズ	533
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				27.4
		かんてんいりサラダ	かんてん		もやし　にんじん　ブロッコリー	あおじそドレッシング	21.1
		ごんぼじる	とりにく　あぶらあげ　おから だしかつおぶし	サラダあぶら	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ	さけ　しょうゆ　しお	3.5
22	月	ごはん		こめ			646
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.1
		たらのユーリンユイ	たら	こめこ　サラダあぶら　さとう ごまあぶら	ねぎ　しょうが	しょうゆ　す	17.4
		はるさめサラダ		はるさめ　さとう　ごまあぶら	にんじん　ほうれんそう　もやし	しょうゆ　す	2.5
		もずくとたまごのスープ	いとかまぼこ　もずく　たまご		にんじん　ねぎ	コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	
24	水	ごはん		こめ			643
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				22.7
		ハンバーグトマトソース	ぶたにく　とりにく	サラダあぶら　さとう　でんぷん	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム	ケチャップ　ソース　しょうゆ　しお	19.6
		ゆでやさいサラダ			ブロッコリー　カリフラワー　コーン		2.5
		ジュリエンヌスープ	ベーコン		たまねぎ　にんじん　キャベツ セロリ	コンソメ　しょうゆ　しお　こしょう	
25	木	４ねんこくご　「ごんぎつね」こんだて					
		くりごはん		こめ　くり		しょうゆ　さけ　しお	637
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.5
		いわしのかばやき	いわし	サラダあぶら　でんぷん　さとう		しょうゆ　みりん	19.2
		そくせきづけ		ごま	にんじん　キャベツ　きゅうり しょうが	しお	2.6
		きのこさわにわん	だしかつおぶし　ぶたにく		ごぼう　にんじん　だいこん　えのき しめじ　ほうれんそう	しょうゆ　しお	
26	金	チキンたつたサンド（こめパン）		こめパン			
		（チキンたつた）	とりにく	こめこ　サラダあぶら	しょうが　にんにく	しょうゆ　さけ　みりん　こしょう	600
		（ゆでキャベツ）			キャベツ	タルタルソース	28.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				26.0
		ワンタンスープ	ぶたにく	サラダあぶら　ワンタン	ほししいたけ　にんじん　もやし ねぎ	ちゅうかあじ　しょうゆ　しお こしょう	2.5
29	月	おはなしこんだて　「きゅうしょくしつのにちようび」より					
		オムライス	とりにく　たまご	こめ　サラダあぶら　さとう でんぷん	たまねぎ　にんじん　マッシュルーム グリンピース	ケチャップ　しお　こしょう	611
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.9
		こんにゃくサラダ		こんにゃく	キャベツ　ブロッコリー　コーン	わふうドレッシング	17.5
		パスタいりやさいスープ	ベーコン	じゃがいも　マカロニ	にんじん　たまねぎ　ズッキーニ 赤ピーマン　きピーマン	コンソメ　しお　こしょう	2.4
30	火	おはなしこんだて　「いもほりコロッケ」より					
		ごはん		こめ			698
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				21.8
		いもほりコロッケ	ぶたにく	じゃがいも　パンこ　こむぎこ サラダあぶら　さとう	たまねぎ	ソース	20.4
		きりぼしだいこんのはりはりづけ		さとう	きりぼしだいこん　みずな　きゅうり にんじん	しょうゆ　りんごす　みりん	2.4
		とんじる	ぶたにく　とうふ　みそ	サラダあぶら　じゃがいも	ごぼう　にんじん　だいこん　ねぎ		

※食物アレルギーに対応する詳細献立表ではありません。
★食材の変動等により献立が変更になることがありますので、ご了承ください。
★学校給食のパンは、脱脂粉乳を使用しています。　★カレールウ、マヨネーズ、ハム、ベーコンは、卵・乳・小麦不使用です。
★給食では、そば、生卵、生魚、生魚卵、生山芋、生肉、ピーナッツ、くるみ、カシューナッツ、キウイ、あわび、マカダミアナッツは提供しません。