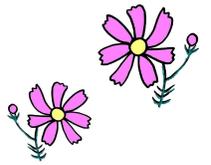


令和7年度

9月 きゅうしょくこんだてひょう

9月になっても、まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出てくる時です。朝・昼・夕の3食の食事をきちんととって、規則正しい生活のリズムで毎日を元気に過ごしましょう。



9月の給食目標

正しくはいぜんをしよう

山淵小学校

日 (曜)	こんだて	あかのしょくひん からだをつくる		きいろのしょくひん エネルギーのもと		みどりのしょくひん からだのちょうしをととのえる		ちょうみりょう など	栄養価
1日 (月)	ゆでちゅうかめん			こむぎこ				かんすい	エネルギー 569 kcal
	タンタンスープ	ぶたにく みそ はっちょうみそ		でんぷん	あぶら ごまあぶ ら ねりごま	にんじん チンゲン サイ	にんにく しょうが しいたけ たけのこ ねぎ	しょうゆ さけ たらこ しょうゆ トウバンジャン	たんぱく質 25.8 g
	えだまめサラダ				あぶら	あかピーマン	えだまめ キャベツ きゅうり ホールコー ン	す しお こしょう	脂質 19.1 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.7 g エネルギー 619 kcal
2日 (火)	やさしいる	なまあげ		じゃがいも		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう つきこ んにやく	にほし しょうゆ しお	たんぱく質 25.3 g
	さばのみそに	さば みそ		さとう みずあめ でんぷん			しょうが にんにく	しょうゆ ごぼうエキス こ しょう	脂質 24.1 g
	わかめあえ		わかめ	みずあめ			キャベツ きゅうり	しお こんぶエキス ごぼう エキス	食塩相当量 2.4 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.7 g エネルギー 619 kcal
3日 (水)	マーボーどん	とうふ だいす みーと ぶたにく みそ はっちょうみそ		こめ さとう でん ぷん	あぶら ごまあぶ ら	にら	ねぎ にんにく しょう が しいたけ きく らげ	しょうゆ トウバンジャン たらこ さけ かきあぶ ら	エネルギー 617 kcal
	ごまいきりぼしだいこん のナムル			さとう	ごまあぶら ごま	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり	しょうゆ す	たんぱく質 26.2 g
	れいとうみかん						みかん		脂質 20.9 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.9 g エネルギー 617 kcal
4日 (木)	こうやどうふいり おやこに	とりにく たまご こうやどうふ		じゃがいも さとう		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	しお さけ けずりぶし しょうゆ	たんぱく質 28.7 g
	てっかみそ	だいす みそ		さとう	あげあぶら あぶ ら	にんじん	ごぼう	さけ	脂質 18.5 g
	たくあんあえ			さとう			きゅうり キャベツ だいこん	しお す めか	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.3 g エネルギー 617 kcal
5日 (金)	きのこじる	なまあげ みそ		じゃがいも		こまつな	ぶなしめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	にほし	たんぱく質 27.9 g
	だいすとりにくの ごまがらめ	だいす とりにく		でんぷん さとう	あげあぶら ごま		しょうが	しょうゆ	脂質 24.6 g
	ちゅうかきゅうり			さとう	ごまあぶら	にんじん	きゅうり	す しょうゆ しお とうが らし	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.0 g エネルギー 649 kcal
8日 (月)	あきなすのみそしる	なまあげ みそ		こめ			なす たまねぎ	にほし	エネルギー 626 kcal たんぱく質 26.0 g
	にこみハンバーグ	とりにく ぶたにく		さとう でんぷん	あぶら		しょうが たまねぎ にんにく	しょうゆ さけ クチャップ しお ごぼうエキス	脂質 24.0 g
	アーモンドあえ			さとう	アーモンド	こまつな にんじん	キャベツ	しょうゆ	食塩相当量 2.1 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.1 g エネルギー 626 kcal
9日 (火)	ちゅうかふうまぜごはん	ぶたにく		こめ さとう	ごまあぶら	こまつな にんじん	しょうが しいたけ	さけ しょうゆ しお	エネルギー 563 kcal
	ほたていりはるさめスープ	ほたて		はるさめ		にんじん	もやし きくらげ た けのこ	たらこ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 21.3 g
	ぎょうざ	ぶたにく とりにく だいすこ		さとう こむぎこ でんぷん もちこめ こ	ごまあぶら あぶ ら	にら	キャベツ たまねぎ	しお さけ オイスターソー ス しょうゆ ごぼうエキス	脂質 19.2 g
	ごますあえ			さとう	ねりごま すりご ま	ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ	しょうゆ す	食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.2 g エネルギー 563 kcal	
10日 (水)	カレーあじごはん			こめ	あぶら			カレーこ	エネルギー 554 kcal
	とりにくのクレープ	とりにく ショル ダーベーコン しろ いんげんまめ	こなチーズ ぎゅ うにゅう パター	こむぎこ	あぶら	にんじん	マッシュルーム たま ねぎ	たらこ しょうゆ しお こしょう	たんぱく質 17.3 g
	ハムサラダ	ハム			あぶら		キャベツ きゅうり ホールコーン	す しょうゆ こしょう し お	脂質 12.1 g
	りんごジュース						りんご アセロラ		食塩相当量 2.0 g
ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう						食塩相当量 2.0 g エネルギー 554 kcal	
11日 (木)	もすくのかきたまじる	とうふ たまご	おきなわもすく	でんぷん			ねぎ ぶなしめじ	しょうゆ みりん しお に ほし	たんぱく質 27.9 g
	あじフライ	あじ		パンこ こむぎこ	あげあぶら			しお	脂質 25.3 g
	やさしいきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	ごまあぶら	にんじん さやいん げん	れんこん ごぼう つ きこんにやく	しょうゆ みりん	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g エネルギー 656 kcal
12日 (金)	じゃがいものそぼろに	ぶたにく		じゃがいも さとう でんぷん	あぶら	にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	しょうゆ みりん	たんぱく質 28.3 g
	アーモンドいり ちりめんじゃこのつくだに		ちりめんじゃこ	ちゅうざら	アーモンド			みりん しょうゆ	脂質 17.4 g
	かおりあえ			さとう でんぷん		にんじん あおじそ	キャベツ きゅうり	しお ごぼうエキス しょう ゆ	食塩相当量 1.8 g
	ぎゅうにゅう ごはん		ぎゅうにゅう						食塩相当量 1.8 g エネルギー 614 kcal

15日(月)	敬老の日							
16日(火)	ごはん			こめ				エネルギー 635 kcal
	つみれじる	いわし たら とう ふ		さとう でんぶん	あぶら	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこ ん しょうが	たんぱく質 24.4 g
	なつやさいとくるまふの あげに	とりにく		でんぶん くるまふ さとう	あげあぶら	かぼちゃ	なす えだまめ	脂質 20.4 g
	ひゅうがなつゼリー			さとう でんぶん			ひゅうがなつ	食塩相当量 2.4 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
17日(水)	ごはん			こめ				エネルギー 588 kcal
	ぶたキムチどん	ぶたにく みそ	こんぶ	さとう	ごまあぶら	にら にんじん	にんにく しょうが たまねぎ もやし は くさい だいこん ね ぎ	たんぱく質 28.8 g
	わかめスープ	とうふ	わかめ		ごまあぶら	こまつな	ねぎ もやし えのき だけ	脂質 21.9 g
	チーズ		チーズ					食塩相当量 2.9 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
18日(木)	18~19日: 5年生自然教室							
	ごはん			こめ				エネルギー 628 kcal
	さわにわん	ぶたにく		はるさめ		にんじん さやえん どう	えのきだけ ごぼう だけのこ	たんぱく質 22.9 g
	さんまのかばやき	さんま		でんぶん さとう	あげあぶら			脂質 24.1 g
きゅうりのゆかりづけ					しそ	きゅうり	食塩相当量 1.8 g	
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
19日(金)	きなこあげパン	きなこ	だっしふんにゅう	こめこ さとう	あげあぶら			エネルギー 578 kcal
	ウイナーとひよこまめの トマトスープ	ひよこまめ とりに く		さとう みずあめ	あぶら	にんじん トマト	ホールコーン マッ シュルーム たまねぎ にんにく	たんぱく質 24.1 g
	もやしのサラダ				あぶら ごまあぶ ら	にんじん	もやし ホールコーン きゅうり	脂質 24.9 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					食塩相当量 2.2 g
22日(月)	ごはん			こめ				エネルギー 566 kcal
	にくじゃが	ぶたにく		じゃがいも さとう	あぶら	にんじん さやいん げん	たまねぎ しらたき	たんぱく質 24.1 g
	ごまいりじゃここんぶ		こんぶ ちりめん じゃこ	さとう	ごま			脂質 15.2 g
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量 2.2 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
23日(火)	秋分の日							
24日(水)	ごはん			こめ				エネルギー 668 kcal
	あきやさいのドライカレー	あいびきにく だい す		じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ココア	にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす マッ シュルーム	たんぱく質 25.0 g
	コーンサラダ				あぶら	にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	脂質 23.2 g
	れいとうパイン			さとう			パインアップル	食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
25日(木)	ごはん			こめ				エネルギー 598 kcal
	さつまじる	なまあげ とりにく みそ		さつまいも		にんじん	ねぎ ごぼう だいこ ん つきこんにやく	たんぱく質 30.4 g
	ますのしおこうじやき	ます		こめこうじ				脂質 17.1 g
	きりこんぶのにつけ	たら うちまめ	こんぶ	さとう でんぶん	あぶら	にんじん	れんこん	食塩相当量 2.4 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
26日(金)	ごはん			こめ				エネルギー 665 kcal
	かつおふりかけ		のり	さとう でんぶん				たんぱく質 24.5 g
	もすくのみそしる	とうふ みそ	おきなわもすく			こまつな	ねぎ えのきだけ	脂質 25.4 g
	レバーいりメンチカツ	ぶたにく おから レバー		パンこ さとう こ むぎこ	あぶら あげあぶ ら		たまねぎ にんにく	食塩相当量 2.5 g
アーモンドいり シャキシャキサラダ			じゃがいも	アーモンド あぶ ら	にんじん	きゅうり		
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
29日(月)	えだまめごはん			こめ	ごま		えだまめ	エネルギー 582 kcal
	あざりととうふのスープ	あざり とうふ				ほうれんそう	ねぎ もやし	たんぱく質 23.5 g
	じゃがいものきんぴら	ぶたにく		じゃがいも さとう	あげあぶら あぶ ら	にんじん さやいん げん	ごぼう つきこんにやく	脂質 19.0 g
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					食塩相当量 1.9 g
30日(火)	ごはん			こめ				エネルギー 620 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる	たまご とうふ み そ				こまつな にんじん	たまねぎ	たんぱく質 26.3 g
	ししゃもフライ		ししゃも	パンこ こむぎこ でんぶん	あげあぶら			脂質 24.7 g
	くきわかめともやしの サラダ		くきわかめ		ごまあぶら あぶ ら	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	食塩相当量 2.1 g
ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						