

令和7年

9月 小学校学校給食献立表

宮城共同調理場(283-6887)

日	曜	こ ん だ て め い 食材等の都合により献立がかわることがあります			しょくひんのはたらき						えいようか エネルギー(kcal) たんぱく質(g) しじつ(g) えんぶん(g)
					おもにエネルギーの もとになる食品 (きいろ)		おもにからだをつくる もとになる食品 (あか)		おもにからだのちょうしを ととのえるもとになる食品 (みどり)		
2	火	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 昆布づけ すいとん 行事食 防災の日	ごはん すいとん	あぶら	さば ぶたにく あぶらあげ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが	642 24.8 18.9 2.1
3	水	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 うま塩キャベツ ビーフンスープ 豆乳プリン	ごはん ビーフン さとう	あぶら	とりにく だいず ミートボール 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ にら	コーン キャベツ しいたけ たまねぎ きゅうり	606 22.7 16.0 2.5
4	木	パーカーハウス	牛乳	前橋メンチカツ(ソ) ジャーマンポテト ミネストローネ オレンジ	パン マカロニ じゃがいも パン粉	あぶら	ぶたにく ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ キャベツ オレンジ	669 23.5 25.4 3.2
5	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー 白こんにやくサラダ アセロラミルクゼリー	ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ パプリカ トマト	なす ブルッキニ たまねぎ キャベツ きゅうり こんにやく	634 18.1 19.2 2.5
8	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ のり酢あえ 高野豆腐のみそ汁	ごはん さとう かたくりこ	ごま あぶら ごま油	ハンバーグ 高野豆腐 あぶらあげ みそ	牛乳 のり	にんじん ごまつな	きゅうり もやし だいこん ねぎ	610 25.6 20.7 2.6
9	火	背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトソーチリソースかけ コーンサラダ ラビオリスープ	パン ラビオリの皮 じゃがいも	あぶら ドレッシング	フランクフルト だいず ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	626 24.9 27.4 3.4
10	水	ごはん	牛乳	ほきのり塩フライ チンジャオロース 水ぎょうざスープ	ごはん さとう パン粉 ぎょうざの皮 かたくりこ	あぶら ごま油	ほき ぶたにく なると	牛乳 のり	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが	616 23.5 19.1 2.4
11	木	ごはん	牛乳	二色そぼろ 切り干し大根のあえもの 田舎汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ドレッシング	とりにく だいず たまご とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん ごまつな	きゅうり もやし だいこん ねぎ しょうが	621 26.0 20.8 2.3
12	金	うどん	牛乳	チーズ入りすり身ロール キャベツのあさづけ カレーうどん汁	うどん	あぶら	すりみ ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	606 25.6 19.6 3.8
16	火	ごはん	牛乳	さんまかのかばやき 小松菜のごまあえ 鶏だんごみそ汁 ももミニゼリー	ごはん かたくりこ さとう セリー	あぶら ごま	さんま とうふ みそ 鶏だんご	牛乳	にんじん ごまつな チンゲンサイ	もやし だいこん ねぎ	652 23.8 24.3 2.6
17	水	しょうくろ 小黒パン	コーヒー 牛乳	ハムチーズピカタ コールスローサラダ なす入リスパゲッティミートソース	パン スパゲティ	あぶら ドレッシング	ハム たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン なす エリンギ にんにく	664 25.6 20.0 2.6
18	木	ごはん	牛乳	海鮮しゅうまい(2) 豚キムチ レモンゼリーフルーツあえ	ごはん さとう セリー かたくりこ しゅうまいの皮	あぶら ごま油	えび いか ぶたにく	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ ほうさい ねぎ パイン もも にんにく しょうが	599 20.6 14.2 2.3
19	金	むぎ 麦ごはん	牛乳	ハヤシライス かんてんサラダ グレープゼリー	麦ごはん じゃがいも ゼリー	あぶら ドレッシング	ぶたにく	牛乳 かんてん	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ きゅうり コーン にんにく	665 18.2 18.7 1.9
22	月	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 マスカットゼリーフルーツあえ 肉入りワンタンスープ	ごはん さとう ワンタンの皮 ゼリー	あぶら ごま油 ごま	ぶたにく なると	牛乳	にんじん にら パプリカ	キャベツ たまねぎ ねぎ もやし しいたけ パイン もも にんにく しょうが	604 22.4 16.7 2.2
24	水	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ 大豆の磯煮 キャベツ豚汁	ごはん さとう じゃがいも	あぶら	かつお だいず ぶたにく みそ とうふ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ こんにやく ねぎ ごぼう	603 27.5 19.5 2.9
25	木	ミルクパン	牛乳	ツナマヨオムレツ イタリアンサラダ 豚肉と野菜のトマト煮	パン じゃがいも	あぶら ドレッシング	ツナ たまご ぶたにく だいず	牛乳	にんじん パプリカ トマト	キャベツ きゅうり コーン ブルッキニ たまねぎ しめじ にんにく	586 24.8 20.4 2.3
26	金	ごはん	牛乳	厚揚げ麻婆 海藻サラダ いか団子スープ	ごはん さとう かたくりこ	あぶら ドレッシング ごま油	ぶたにく 厚揚げ みそ いか団子	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ もやし だいこん キャベツ コーン にんにく しょうが	591 24.5 19.1 2.3
29	月	ラーメン	牛乳	肉だんご(2) ナムル ちゃんぽんラーメンスープ アセロラミニゼリー	ラーメン ゼリー	あぶら ドレッシング	肉だんご 豚肉 いか なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし コーン キャベツ にんにく	597 29.0 18.6 4.3
30	火	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き 三色あえ 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 なしゼリー	ごはん じゃがいも さとう セリー	あぶら	赤魚 ぶたにく みそ	牛乳	にんじん ごまつな いんげん	もやし たまねぎ ごぼう こんにやく	579 24.6 13.2 1.7



9月1日は防災の日

8月30日から9月5日の1週間は防災週間です。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるか分かりません。この機会に家族で食料、飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、備えたりしましょう。

【今月の行事食】

ごはん 牛乳
さばのしょうが煮
昆布づけ
すいとん



月平均栄養量

○こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。
○(ソ)はソースが別につきます。

619
24.0
19.6
2.6