令和7年　9月　ようちえん学校給食献立表　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 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)		えいようか エネルギー(kcal) たんぱくしつ(g) ししつ(g) えんぶん(g)
2	火	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮　≪行事食 防災の日≫ 昆布づけ　すいとん	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	546 22.6 18.1 1.8
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	499 19.0 14.6 2.0
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	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	524 19.1 22.3 2.6
5	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー　白こんにゃくサラダ 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　ズッキーニ たまねぎ　キャベツ きゅうり　こんにゃく	523 15.2 17.1 2.1
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 こまつな	きゅうり　もやし だいこん　ねぎ	518 22.8 19.8 2.2
9	火	背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトソイチリソースかけ 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	498 20.1 25.1 2.7
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	518 20.8 17.8 1.9
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 こまつな	きゅうり　もやし だいこん　ねぎ しょうが	500 21.8 18.1 1.9
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	501 21.3 16.9 3.1
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　ゼリー	あぶら ごま	さんま とうふ　みそ 鶏だんご	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	もやし　だいこん ねぎ	549 21.0 22.4 2.2
17	水	小黒パン	牛乳	ハムチーズピカタ　コールスローサラダ なす入り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	537 22.2 18.1 2.1
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　ゼリー 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　はくさい ねぎ　パイン　もも にんにく　しょうが	497 17.7 13.2 1.9
19	金	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	544 15.6 16.4 1.6
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	493 19.3 14.9 1.8
24	水	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ　大豆の磯煮 キャベ豚汁	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　こんにゃく ねぎ　ごぼう	510 24.9 18.5 1.6
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　ズッキーニ たまねぎ　しめじ にんにく	458 20.2 17.6 1.7
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	480 20.4 16.9 1.9
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	516 24.7 17.5 3.6
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　ゼリー	あぶら	赤魚　ぶたにく みそ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	もやし　たまねぎ ごぼう　こんにゃく	486 22.0 12.2 1.5
									月平均栄養量		510 20.6 17.8 2.1

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

○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。