



かつ きゅう しょく
9月 給食だより

☀ はや 早ね・はや 早おき・あさ 朝ごはん ☀
れいわ ねんど げじょう しょうがっこう
令和7年度 下条小学校

月	火	水	木	金
1 ごはん さばのみそ煮 五目きんぴら 冬瓜のけんちん汁 牛乳	2 ソフトめん 夏野菜のミートソース シャキシャキポテトサラダ 牛乳	3 ごはん 厚揚げのみそ炒め丼の具 かまぼことわかめの澄まし汁 アセロラゼリー 牛乳	4 パインチップパン あさり入り豆乳チャウダー ハムのマリネ 牛乳	5 ごはん ツナたまごそぼろ丼の具 かぼちゃのみそ汁 ヨーグルト 牛乳
さば さつまあげ 油あげ とうふ 牛乳	ぶたにく だいず ツナ 牛乳	あつあげ かまぼこ わかめ 牛乳	ぶたにく ウインナー あさり 牛乳	ぶたにく 大豆 ツナ たまご 牛乳
ごはん さとう こんにゃく 油	ソフトめん 油 じゃがいも	ごはん 油 さとう でんぶ	パン ごま 油 バター じゃがいも	ごはん さとう ごま油
しょうが にんじん ごぼう だけのこれんこん とうがん 長ねぎ ししいたけ	にんじん 玉ねぎ セロリ もやし なす えだまめ にんにく しょうが きゅうり	しょうが 玉ねぎ にんじん もやし だけのこ ししいたけ こまつな 長ねぎ えのきたけ	きゃべつ にんじん にら コーン きぬさや 玉ねぎ パセリ	玉ねぎ グリンピース しょうが かぼちゃ 玉ねぎ にんじん しめじ
673kcalー/26.6g 量	647kcalー/28.2g 量	603kcalー/25.8g 量	674kcalー/26.3g 量	649kcalー/27.4g 量
8 夏野菜キーマカレー カリコリきゅうり アップルシャーベット 牛乳	9 食パン フルーツクリーム ミートボールのトマト煮 牛乳	10 ごはん とうふハンバーグ和風ソース 玉子入りゴーヤチャンプル風 切干大根のみそ汁 牛乳	11 コッパパン ブルーベリージャム チーズオムレツ コールスローサラダ 夏野菜のミネストローネ 牛乳	12 ごはん 鶏肉のレモンソース にんじんしりしり もずくのみそ汁 牛乳
ぶたにく チーズ 牛乳	ヨーグルト ぶたにく 大豆 牛乳	とうふ ぶたにく たまご みそ 牛乳	たまご ベーコン チーズ 牛乳	とりにく ツナ もずく 牛乳
ごはん 油 ごま油	パン じゃがいも さとう	ごはん さとう でんぶ 油	パン ジャム 油 じゃがいも マカロニ	ごはん 油 こんにゃく じゃがいも
しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん なす かぼちゃ トマト えだまめ マッシュルーム きゅうり コーン	りんご缶 みかん缶 バイン缶 パナナ 玉ねぎ にんじん しめじ トマト さやいんげん	しょうが ゴーヤ 玉ねぎ にんじん もやし きりぼしだいこん えのきたけ	きゃべつ にんじん コーン なす 玉ねぎ スズキニ にんにく トマト パセリ	レモン にんじん ごぼう 長ねぎ えのきたけ
617kcalー/22.0g 量	616kcalー/21.9g 量	623kcalー/29.6g 量	587kcalー/21.5g 量	645kcalー/26.1g 量
15 敬老の日 	16 ゆで中華めん しょうゆラーメンスープ れんこんしゅうまい 小松菜と春雨の甘酢 牛乳	17 ごはん しゃきしゃきそぼろ丼の具 なすけんちん汁 牛乳 冷凍みかん	18 黒糖パン 鶏肉のトマト煮 添え野菜 キャロットスープ 牛乳	19 食育の日 ごはん いかのかりん揚げ 和風マカロニサラダ もずくスープ 牛乳
	ぶたにく なると ぶたにく かまぼこ 牛乳	ぶたにく とりにく とうふ 牛乳	とりにく 白いんげん豆 ベーコン 牛乳	いか 大豆 かつおぶし もずく 牛乳
	ちゅうかめん はるさめ さとう	ごはん 油 さとう じゃがいも ごま油	パン こくとう バター じゃがいも	ごはん でんぶ 油 マカロニ
	しょうが にんにく にんじん もやし 長ねぎ にら メンマ コーン れんこん こまつな	玉ねぎ きりぼしだいこん グリンピース しょうが にんじん なす きぬさや ごぼう みかん	玉ねぎ しめじ トマト ほうれんそう もやし きゃべつ コーン にんじん パセリ	コーン きゅうり きゃべつ 玉ねぎ えのきたけ にんじん 長ねぎ
	609kcalー/27.4g 量	648kcalー/29.4g 量	657kcalー/32.2g 量	605kcalー/24.3g 量
22 ごはん 豚キムチ丼の具 たまご入り中華風コーンスープ 牛乳 冷凍パイ	23 秋分の日 	24 ごはん さばのしょうが煮 切干大根の炒め煮 なめこ汁 牛乳	25 米粉パン スライスチーズ 鶏照り焼き しょうゆフレンチ ラタトゥイユスープ 牛乳	26 ごはん 車麩と野菜の揚げ煮 かわりけんちん汁 牛乳 レモンソーダゼリー
ぶたにく わかめ たまご 牛乳		さば さつまあげ とうふ 牛乳	とりにく ベーコン チーズ 牛乳	とりにく ぶたにく こうやとうふ 牛乳
ごはん ごま油 さとう でんぶ		ごはん さとう	米粉パン オリーブ油 じゃがいも	ごはん くるまふ じゃがいも 油
はくさい にら にんじん 玉ねぎ もやし コーン ししいたけ バイン		しょうが きりぼしだいこん こんにゃく なめこ にんじん さやいんげん	ほうれんそう もやし きゃべつ コーン にんにく 玉ねぎ にんじん パプリカ スズキニ トマト バジル	ブロッコリー にんじん ししいたけ 玉ねぎ ごぼう ほうれんそう
617kcalー/23.8g 量		601kcalー/28.4g 量	664kcalー/33.6g 量	698kcalー/24.6g 量
29 ごはん 五目厚焼き玉子 ほうれんそうとコーンのおひたし トマト肉じゃが 牛乳	30 ゆでうどん 肉みそかけうどん 荳わかめのサラダ ぶどう 牛乳	日 予定 こんだて 赤 体をつくる 黄 体をうごかす 緑 体の調子をととのえる エネルギー/たんぱく質	クイズのこたえ ③かぼちゃ  よく見かけるズッキーニは、キュウリに似ていますが、かぼちゃの仲間です。 都合により献立の一部が変更になる場合があります。ご了承ください。 	
たまご かつおぶし ぶたにく 牛乳	ぶたにく みそ くきわかめ 牛乳	赤 体をつくる		
ごはん さとう じゃがいも こんにゃく	うどん 油 でんぶ ごま ごま油	黄 体をうごかす		
ほうれんそう もやし コーン 玉ねぎ にんじん ししいたけ トマト さやいんげん	しょうが 玉ねぎ にんじん だけのこ もやし きゃべつ コーン ぶどう	緑 体の調子をととのえる		
592kcalー/24.9g 量	617kcalー/24.9g 量	エネルギー/たんぱく質		