

# 9月 きゅうしよくこんだてひょう

令和7年9月

西条市立小松学校給食センター

こんげつ もくひょう 今月の目標・・・ただ 正しい姿勢で食べよう

日	曜	牛乳 無機質	献立名	主 な 材 料					調味料	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中	
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
2	火	牛乳	ごはん	こめ						575	
			とりにくのこうみやき		ごま ごまあぶら	とりにく		ねぎ	しょうが	しょうゆ みりん	25.0
			じゃがいものおかかあえ	じゃがいも さとう		かつおぶし				しょうゆ みりん	735
			すいとんじる	すいとん		ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん えのきたけ りよくとうもやし ごぼう	しょうゆ みりん にぼし	30.9
3	水	牛乳	さつまいもパン	さつまいもパン						632	
			チキングラタン	じゃがいも パンこ	あぶら	とりにく いんげん ペースト	ぎゅうにゅう チーズ	パセリ	たまねぎ	しろワイン しお こしょう クリームルウ	23.2
			ブロッコリーのソテー		あぶら			ブロッコリー	キャベツ コーン	しお こしょう コンソメ	849
			ファイバースープ	おおむぎ	あぶら	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ はくさい しめじ	しお こしょう コンソメ とりだし しょうゆ	29.7
4	木	牛乳	ごはん	こめ						589	
			やきぎょうざ	ぎょうざ						22.0	
			ナムル	さとう	ごまあぶら			にんじん	りよくとうもやし きゅうり キャベツ	しょうゆ す	757
			あつあげのあますいため	さとう かたくりこ	あぶら	ぶたにく あつあげ		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しいたけ	しょうゆ みりん す ケチャップ ちゅうかだし	27.3
5	金	牛乳	むぎごはん	こめ おおむぎ						639	
			なつやさいかレー	じゃがいも	あぶら	ぶたにく		にんじん トマト	しょうが にんにく たま ねぎ なす えだまめ	しょうゆ ウスターソース カレールウ	26.0
			オムレツ			たまご ハム			たまねぎ	しお こしょう	802
			ひじきのあますサラダ	さとう	オリーブあぶら		ひじき		キャベツ コーン きゅうり	す しょうゆ	30.8
			ヨーグルト				ヨーグルト				
8	月	牛乳	パン	パン						575	
			いかのさらさあげ	かたくりこ	あぶら	いか			しょうが	しょうゆ さけ カレーこ	22.9
			コーンサラダ	さとう	オリーブあぶら			にんじん	コーン きゅうり キャベツ	す しょうゆ しお こしょう	765
			ABCスープ	マカロニ	あぶら	ベーコン		かぼちゃ	たまねぎ	しお こしょう しょうゆ とりだし コンソメ	27.5
9	火	牛乳	ごはん	こめ						589	
			さかなのみそやき	さとう		さわら みそ			しょうが	みりん さけ	28.2
			そくせきづけ			かつおぶし		こまつな	キャベツ たくあん	みりん しょうゆ	755
			ちくぜんに	(こんにゃく) さとう		とりにく あつあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん たけのこ	しょうゆ さけ にぼし	34.5
			あじつけのり				あじつけのり				
10	水	牛乳	こめこパン	パン						590	
			なすのじゃこカツ	かたくりこ こむぎこ パンこ	あぶら	じゃこすりみ たまご		にんじん	なす しょうが ごぼう たまねぎ	さけ おこのみソース	21.1
			ポイルやさい						キャベツ きゅうり		717
			もずくスープ	かたくりこ		とうふ	もずく	にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	しお こしょう しょうゆ かつおだし	25.4
11	木	牛乳	ごはん	こめ						605	
			とりにくのレモンやき	さとう		とりにく			レモン	しお こしょう しろワイン しょうゆ	25.4
			ピーマンいため	さとう	あぶら	ベーコン		ピーマン	キャベツ	しお こしょう しょうゆ	761
			きりぼしだいこんのうまに	じゃがいも さとう	あぶら	とりにく あぶらあげ ちくわ		にんじん さやいんげん	きりぼしだいこん	みりん しょうゆ にぼし	31.2
			ポンジュース						ポンジュース		
12	金	牛乳	ごはん	こめ						621	
			ししゃものごまあげ	こむぎこ	ごま あぶら	たまご	ししゃも				30.2
			おかかあえ			かつおぶし		こまつな	りよくとうもやし	しょうゆ	761
			しらたまだんごじる	しらたまだんご		ぶたにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう しめじ りよくとうもやし	しお みりん しょうゆ にぼし	33.9
16	火	牛乳	ごはん	こめ						565	
			さかなのてりやき			まあじ			しょうが	しょうゆ みりん さけ	28.7
			かみかみあえ	さとう	ごまあぶら	いか		こまつな	きゅうり キャベツ	す しょうゆ	719
			いもたき	さといも さとう (こんにゃく)		とりにく あつあげ ちくわ		にんじん ねぎ	りよくとうもやし ごぼう ししいたけ	みりん さけ しょうゆ にぼし	35.3
17	水	牛乳	ほていしゅうこうバーガー(パン)	パン						584	
			ほていしゅうこうバーガー(ぐ)	さとう	あぶら	ぎゅうにゅうく みそ			たまねぎ しょうが	しょうゆ コーラ トウバンジャン	26.4
			ほていしゅうこうバーガー(やさい)					ピーマン	キャベツ きゅうり		717
			ちゅうかコーンスープ	かたくりこ	ごまあぶら	ベーコン たまご		にんじん チンゲンツァイ	コーン たまねぎ きくらげ	しお こしょう コンソメ しょうゆ とりだし	31.8

日	曜	牛乳 むきしつ 無機質	献立名	おも さい りょう 主 な 材 料					エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 小/中		
				【黄】おもにエネルギーになる		【赤】おもに体をつくる		【緑】おもに体の調子を整える			
				たんずいかぶつ 炭水化物	しじつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン			
18	木		ごはん	こめ						607 25.7	
			とりにくとやさいのハニーマスタードあえ	はちみつ	あぶら マヨネーズ	とりにく		ピーマン パプリカ	たまねぎ なす		しお こしょう しょうゆ
			こんにやくのきんぴら	じゃがいも さとう (こんにやく)	ごま あぶら	てんぷら		にんじん ピーマン			しょうゆ みりん
			とうがんスープ	かたくりこ	あぶら ごまあぶら	ベーコン		チンゲンツァイ	たまねぎ とうがん		しお こしょう しょうゆ とりだし
19	金		ごはん	こめ						589 22.4	
			おこのみあげ	おこのみやきこ こむぎこ	あぶら	たまご いか かつおぶし			キャベツ		しお こしょう おこのみソース
			ほうれんそうのあえもの		ごま ごまあぶら			ほうれんそう	りょくとうもやし コーン		しょうゆ
			ぶたじる	(こんにやく)		ぶたにく あつあげ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう たまねぎ		にぼし
22	月		ごはん	こめ						587 21.9	
			だいずのかきあげ	さつまいも こむぎこ	あぶら	だいず えび たまご	しらすほし ひじき	さやいんげん	たまねぎ コーン		しお
			にびたし			かつおぶし てんぷら		こまつな	はくさい		みりん しょうゆ
			さわにわん			ぶたにく あぶらあげ		にんじん ねぎ	しいたけ りょくとうもやし たけのこ えのきだけ		しお さけ しょうゆ かつおだし
24	水		パン	パン						580 26.6	
			シュウマイ	さとう かたくりこ しゅうまいのかわ	ごまあぶら	ぶたにく とりにく たまご			たまねぎ しいたけ しょうが		しお こしょう しょうゆ
			もやしのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			こまつな にんじん	りょくとうもやし		しょうゆ
			トマトとレタスのスープ		あぶら	たまご ベーコン		トマト	レタス たまねぎ		しお こしょう しょうゆ とりだし
25	木		ごはん	こめ						608 20.9	
			やきにくふういため		ごま あぶら	ぶたにく		ピーマン パプリカ	キャベツ にんにく		やきにくのだれ
			こひきいも	じゃがいも				パセリ			しお こしょう
			わかめスープ	じゃがいも	あぶら ごまあぶら	ベーコン	わかめ	にら にんじん	りょくとうもやし たまねぎ		しお こしょう みりん しょうゆ ちゅうかだし
あおりんごゼリー	あおりんごゼリー										
26	金		ごはん	こめ						638 25.0	
			ちくわのしそあげ	こむぎこ	あぶら	ちくわ たまご		ゆかりごはんのもと			
			パンサンスー	はるさめ さとう	ごま ごまあぶら				きゅうり コーン りょくとうもやし		す しょうゆ
			マーボー豆腐	さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	しょうが にんにく たまねぎ しいたけ たけのこ		さけ しょうゆ とりだし トウバンジャン
29	月		パン	パン						639 26.5	
			ミートローフ	パンこ さとう		ぶたにく きゅうりにく とうふ たまご		にんじん	たまねぎ れんこん		しお こしょう あかワイン ウスターソース ケチャップ
			ポイルブロッコリー					ブロッコリー			
			コーンポタージュ			ベーコン	きゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン		しお こしょう とりだし ポタージュ
30	火		ごはん	こめ						615 24.5	
			あじのなんばんづけ	かたくりこ さとう	あぶら	あじ			たまねぎ		しお こしょう す しょうゆ みりん
			こんぶあえ	さとう			しおこんぶ	にんじん	キャベツ りょくとうもやし		しょうゆ
			にくじゃが	じゃがいも さとう (しらたき)	あぶら	きゅうにく		にんじん	たまねぎ えだまめ きりぼしだいこん		しょうゆ みりん

\* 材料の都合により、献立を変更することがあります。

### 【今月の予定】

- ・ 小松幼稚園：12、19日 給食ありません
- ・ 小松小学校：8日 4年生給食ありません  
12、16日 6年生給食ありません  
24、25日 5年生給食ありません
- ・ 石根小学校：22、24、25日 5年生給食ありません
- ・ 小松中学校：25日 2年生給食ありません  
30日 給食ありません