

2025年

9月

こんだてひょう



小山中央小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間・ 血や肉になる	黄の仲間・ 熱や力の元になる	緑の仲間・ 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	なすのキーマカレー (アルファ化米使用) 9/1防災の日	牛乳	マセドアンサラダ なし	牛乳 豚ひき肉 大豆(乾)	アルファ化米 米油 三温糖 米粉 じゃがいも	にんにく しょうが なし セロリー 玉葱 にんじん トマト缶 りんご なす きゅうり えだまめ コーン	597 kcal 22.0 g 17.3 g 2.5 g
2火	キムチたくわんご飯	牛乳	中華風コーンスープ ポテトビーンズ	牛乳 豚ひき肉 鶏肉 たまご 大豆(乾)	精白米 ごま油 三温糖 白ごま でんぷん じゃがいも 揚げ油	しょうが 玉葱 たくあん はくさい にんじん コーン カレー缶 ことつな	623 kcal 24.0 g 24.7 g 2.5 g
3水	菜めし	牛乳	卵焼き すまし汁 切干大根のツナマヨネーズ和え	牛乳 鶏ひき肉 たまご しぼり豆腐 厚けすり 鶏肉 絹ごし豆腐 油揚げ 乾燥カットわかめ ツナ水煮	精白米 米油 三温糖 白すりごま ノンエッグマヨネーズ	玉葱 にんじん ことつな えのきだけ はくさい こねぎ 切干大根 大根 きゅうり	541 kcal 24.4 g 19.5 g 2.7 g
4木	塩焼きそば	牛乳	コーンポテト パインのコンポート	牛乳 豚肉 ベーコン 調理用牛乳	蒸し中華麺 米油 でん粉 ごま油 じゃがいも 有塩バター	にんにく しょうが 玉葱 にんじん もやし キャベツ にら パセリ とうもろこし パイン	506 kcal 19.2 g 20.1 g 2.6 g
5金	ご飯	牛乳	麻婆豆腐 豆もやしのナムル なし	牛乳 豚ひき肉 赤みそ 絹ごし豆腐	精白米 米油 三温糖 でんぷん ごま油、白すりごま	しょうが にんにく もやし だけのこ 干し椎茸 なし にんじん ねぎ にら だいずもやし きゅうり	563 kcal 25.2 g 19.9 g 2.4 g
8月	コーンピラフ	牛乳	ABCスープ 野菜チップス カップ入りヨーグルト	牛乳 鶏肉 豚肉 ヨーグルト	精白米 米油 ABCマカロニ さつまいも じゃがいも でんぷん 揚げ油	玉葱 にんじん キャベツ とうもろこし さやいんげん セロリー ことつな にがうり	555 kcal 19.9 g 17.9 g 2.3 g
9火	さつま芋ご飯 重陽の節句	牛乳	さんまの塩焼き 豆乳入り味噌汁 菊花和え	牛乳 さんま 厚けすり 豚肉 油揚げ 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ 豆乳	精白米 さつまいも 黒ごま 米油 じゃがいも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん こねぎ ことつな もやし 菊のり	601 kcal 25.4 g 23.4 g 2.4 g
10水	ターメリックライス (アルファ化米使用) クリームソースがけ	牛乳	青大豆とひじきのマリネ なし	牛乳 鶏肉 調理用牛乳 干ひじき(乾) 青大豆	アルファ化米 米油 米粉 三温糖 白いりごま	にんにく 玉葱 しめじ にんじん ことつな きゅうり キャベツ とうもろこし なし	574 kcal 22.0 g 16.1 g 2.0 g
11木	ごま塩ご飯 世界味めぐり給食 韓国	牛乳	ヤンニョムチキン風 わかめスープ 野菜の甘酢和え	牛乳 鶏肉 絹ごし豆腐 乾燥カットわかめ	精白米 白いりごま 黒ごま でんぷん 米粉 揚げ油 じゃがいも 三温糖 ごま油	にんにく しょうが 玉葱 もやし ねぎ キャベツ だいこん きゅうり にんじん	693 kcal 28.0 g 24.3 g 2.6 g
12金	おさつトースト	牛乳	トマトのクリームシチュー わかめサラダ	牛乳 白いんげんペースト 調理用牛乳 生クリーム 鶏肉 乾燥カットわかめ	食パン さつまいも 上白糖 バター 黒ごま 米油 シェルマカロニ 米粉 ごま油 三温糖 白ごま	にんにく しょうが コーン セロリー にんじん 玉葱 しめじ トマト缶 もやし ことつな 大根 きゅうり	537 kcal 22.0 g 19.4 g 2.7 g
16火	五目チャーハン	牛乳	ワンタンスープ さつま芋の甘煮	牛乳 豚肉 焼き豚	精白米 ごま油 米油 白いりごま さつま芋 ウェーブワンタンの皮 さつま三温糖 有塩バター	しょうが にんじん ねぎ 干し椎茸 だけのこ 玉葱 グリーンピース もやし にら パイン缶 りんご	549 kcal 17.8 g 15.1 g 2.3 g
17水	タコライス 日本味めぐり給食 沖縄	牛乳	にら玉スープ 黒糖ゼリー	牛乳 豚ひき肉 鶏ひき肉 大豆(乾) ダイスチーズ 絹ごし豆腐 たまご 粉寒天 きな粉	精白米 米油 三温糖 米粉 でんぷん 黒砂糖 上白糖	にんにく セロリー にんじん 玉葱 トマト缶 きゅうり とうもろこし 干し椎茸 にら	670 kcal 28.8 g 20.0 g 2.7 g
18木	トマトリゾット (アルファ化米使用)	牛乳	小松菜入りチーズ蒸しパン フレンチドレッシングサラダ ぶどう	牛乳 ベーコン 鶏肉 大豆(乾) ピザチーズ たまご ダイスチーズ	オリーブ油 三温糖 アルファ化米 上白糖 米油 バイオレット粉	にんにく セロリー 玉葱 人参 キャベツ トマト缶 ことつな きゅうり とうもろこし ぶどう	585 kcal 22.3 g 20.8 g 2.4 g
19金	ご飯(手作りのりの佃煮) 食育の日	牛乳	鯖の照り焼き 秋野菜の味噌汁 野菜のからし和え	牛乳 さば 厚けすり 豚肉 油揚げ 焼きのり 絹ごし豆腐 白みそ 赤みそ	精白米 三温糖 米油 さつまいも	しょうが にんじん ごぼう だいこん しめじ ねぎ もやし ことつな	588 kcal 27.2 g 18.0 g 2.6 g
22月	2色おはぎ(きな粉・黒ごま) お彼岸	牛乳	焼きししゃも にゅうめん 野菜の昆布和え	牛乳 きな粉 ししゃも 厚けすり 鶏肉 油揚げ 塩昆布	精白米 もち米 上白糖 黒すりごま 米油 そうめん(乾) でんぷん	にんじん だいこん はくさい 干し椎茸 こねぎ もやし キャベツ きゅうり	566 kcal 22.4 g 16.9 g 2.0 g
24水	なすとトマトのナポリタン	牛乳	コーンサラダ レモンヨーグルトケーキ	牛乳 ベーコン 豚ひき肉 たまご ヨーグルト 調理用牛乳	米油 三温糖 スパゲティ バイオレット粉 有塩バター 上白糖 粉糖	にんにく にんじん 玉葱 しめじ トマト缶 なす キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	638 kcal 22.9 g 21.8 g 2.5 g
25木	わかめご飯	牛乳	じゃが芋のごま味噌煮 野菜のレモン和え なし	牛乳 炊き込みわかめ 鶏ひき肉 厚けすり 赤みそ 白みそ	精白米 米油 じゃがいも こんにゃく 三温糖 白ねりごま	しょうが にんじん 玉葱 さやいんげん きゅうり キャベツ レモン果汁 なし	539 kcal 20.5 g 13.1 g 2.1 g
26金	ウィンナーピラフ	牛乳	大豆入り野菜スープ うずら卵のしょうゆ煮 アップルポテトパイ	牛乳 ウィンナー 豚肉 大豆(乾) うずら卵	精白米 米油 上白糖 三温糖 揚げ油 さつまいも きょうざの皮	玉葱 にんじん とうもろこし キャベツ さやいんげん セロリー ことつな りんご缶	622 kcal 20.2 g 21.5 g 2.6 g
29月	ご飯	牛乳	鮭のレモン塩麹焼き 沢煮焼 和風サラダ	牛乳 銀鮭 厚けすり 豚肉 油揚げ 糸けすり 刻み昆布	精白米 米油 三温糖	レモン果汁 ごぼう にんじん だいこん はくさい 干し椎茸 ねぎ キャベツ きゅうり コーン	509 kcal 26.5 g 15.3 g 2.3 g
30火	高野豆腐のそぼろご飯	牛乳	ちくわのカレー揚げ むらくも汁 華風漬け	牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 焼き竹輪 厚けすり 絹ごし豆腐 たまご	精白米 米油 三温糖 小麦粉 でんぷん 揚げ油 ごま油 白ごま	しょうが にんじん 干し椎茸 ねぎ 玉葱 さやいんげん えのきだけ 万能ねぎ きゅうり だいこん	526 kcal 24.2 g 17.9 g 2.7 g

学校行事や食材料の都合により、献立を変更することがあります。