



令和 7年 9月

こんだてひょう



鴨川市学校給食センター

| に<br>ち | よう | こんだてめい                                       | おもなざいりょうとはたらき                   |                                      |                                                   | 学<br>年 | えいようりょう       |              |              |            |
|--------|----|----------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|---------------|--------------|--------------|------------|
|        |    |                                              | エネルギーとなる                        | 体をつくる                                | 体の調子を整える                                          |        | エネルギー<br>Kcal | たんぱく質<br>g   | しじつ<br>g     | しよくえん<br>g |
| 1      | 月  | ごはん かいせんしゅうまい<br>チンジャオロース ごまこんぶ              | こめ あぶら<br>こむぎこ ごま               | 牛乳<br>たら いか<br>ぶたにく こんぶ              | にんじん ピーマン<br>パプリカ たけのこ<br>たまねぎ しいたけ               | 小<br>中 | 617<br>767    | 25.1<br>30.0 | 18.7<br>21.0 | 2.9<br>3.3 |
| 2      | 火  | セルフサンド(コッペパン・キャベツメンチ)<br>ほうれんそうソテー ミネストローネ   | パン あぶら<br>じゃがいも<br>マカロニ         | 牛乳<br>とりにく ウインナー<br>ベーコン チーズ         | にんじん キャベツ トマト<br>ほうれんそう エリンギ<br>コーン たまねぎ セロリ      | 小<br>中 | 621<br>824    | 26.3<br>34.5 | 25.8<br>34.1 | 3.0<br>4.0 |
| 3      | 水  | ごはん さばカレーやき<br>にくじゃが マスカットゼリー                | こめ あぶら<br>じゃがいも<br>さとう ゼリー      | 牛乳<br>さば ぶたにく                        | にんじん たまねぎ<br>こんにやく えだまめ<br>しいたけ                   | 小<br>中 | 643<br>848    | 24.1<br>31.3 | 22.0<br>28.4 | 1.4<br>1.8 |
| 4      | 木  | テーブルロール マヨタマハムカツ<br>ブロッコリーサラダ ナポリタン          | パン あぶら<br>スパゲッティ<br>さとう         | 牛乳<br>たまご ハム<br>ぶたにく チーズ             | にんじん ブロッコリー<br>コーン きゅうり しめじ<br>たまねぎ ピーマン トマト      | 小<br>中 | 644<br>827    | 23.8<br>30.5 | 25.4<br>29.6 | 3.0<br>3.8 |
| 5      | 金  | ハヤシライス かみかみサラダ<br>つぼづけ                       | こめ あぶら<br>じゃがいも<br>ルウ ごま        | 牛乳<br>ぶたにく                           | にんじん たまねぎ コーン<br>グリーンピース トマト りんご<br>ごぼう きゅうり えだまめ | 小<br>中 | 623<br>822    | 20.4<br>26.7 | 20.5<br>25.8 | 2.7<br>3.5 |
| 8      | 月  | ごはん ぼうぎょうざ<br>なすいりマーボーどうふ ヨーグルト              | こめ あぶら<br>こむぎこ<br>でんぶ           | 牛乳<br>ぶたにく とうふ<br>ヨーグルト              | にんじん たまねぎ なら<br>ねぎ しいたけ たけのこ<br>なす しょうが にんにく      | 小<br>中 | 620<br>763    | 25.0<br>29.2 | 18.2<br>20.4 | 1.7<br>1.9 |
| 9      | 火  | コッペパン いちごジャム さけのなかおちフライ<br>もやしソテー にくだんごスープ   | パン ジャム<br>あぶら<br>マヨネーズ          | 牛乳<br>さけ とりにく<br>ウインナー               | にんじん もやし コーン<br>こまつな きくらげ<br>キャベツ たまねぎ            | 小<br>中 | 683<br>819    | 25.8<br>30.7 | 28.1<br>32.0 | 3.2<br>4.0 |
| 10     | 水  | ごはん おさかなかまぼこ<br>ビビンバのぐ わかめスープ こくとうビーンズ       | こめ あぶら<br>さとう ごま<br>こむぎこ        | 牛乳 みそ わかめ<br>かまぼこ ぶたにく<br>とりにく だいず   | にんじん きくらげ ねぎ<br>きりぼしだいこん しいたけ<br>こまつな チンゲンサイ      | 小<br>中 | 622<br>781    | 26.9<br>32.4 | 18.7<br>21.6 | 2.6<br>3.1 |
| 11     | 木  | セルフドッグ(コッペパン・ウインナー)<br>イタリアンサラダ まめのクリームスープ   | パン バター<br>さとう こめこ<br>じゃがいも      | 牛乳 いんげんまめ<br>ウインナー チーズ<br>ベーコン とうにゅう | にんじん キャベツ コーン<br>ブロッコリー エリンギ<br>たまねぎ コメロン パセリ     | 小<br>中 | 639<br>820    | 25.1<br>31.4 | 28.0<br>34.8 | 2.6<br>3.5 |
| 12     | 金  | むぎごはん チキンカレー<br>ひじきサラダ ふくじんづけ あおのりこざかな       | こめ むぎ<br>あぶら ルウ<br>じゃがいも        | 牛乳<br>とりにく ひじき<br>こざかな               | にんじん たまねぎ コーン<br>グリーンピース こまつな<br>ふくじんづけ にんにく      | 小<br>中 | 627<br>824    | 22.0<br>27.9 | 17.6<br>21.8 | 3.4<br>4.3 |
| 16     | 火  | ミルクロール ハンバーグ<br>ポテトソテー ABCスープ                | パン じゃがいも<br>さとう バター<br>あぶら マカロニ | 牛乳<br>とりにく ぶたにく<br>ウインナー             | にんじん たまねぎ<br>グリーンピース コーン                          | 小<br>中 | 629<br>879    | 24.2<br>34.1 | 23.5<br>33.5 | 3.1<br>4.3 |
| 17     | 水  | ごはん いかメンチ ひじきのおかか<br>とんじる かつおふりかけ            | こめ あぶら<br>パンこ さとう<br>さといも ごま    | 牛乳 かつおぶし<br>いか ぶたにく<br>とうふ ひじき みそ    | にんじん こんにやく<br>えだまめ だいこん<br>ごぼう ねぎ                 | 小<br>中 | 608<br>801    | 24.5<br>31.7 | 20.0<br>24.2 | 2.3<br>3.0 |
| 18     | 木  | こくとうパン ほうれんそうオムレツ<br>チリコンカン フルーツカクテル         | パン バター<br>こむぎこ さとう<br>マカロニ ゼリー  | 牛乳 レンズまめ<br>たまご ぶたにく<br>ベーコン だいず     | にんじん ほうれんそう<br>たまねぎ エリンギ もも<br>トマト みかん パイン        | 小<br>中 | 681<br>893    | 24.8<br>31.6 | 23.4<br>29.8 | 1.9<br>2.5 |
| 19     | 金  | ごはん いなだてりやき<br>ぶたにくとれんこんのみそいため ひじきのり         | こめ あぶら<br>さとう<br>でんぶ            | 牛乳<br>いなだ ぶたにく<br>のり みそ              | にんじん えだまめ<br>だいこん れんこん<br>こんにやく しいたけ              | 小<br>中 | 601<br>767    | 27.2<br>33.5 | 20.0<br>23.5 | 1.6<br>1.9 |
| 22     | 月  | ごはん とりそぼろ<br>キャベツとこまつなのいためもの おはぎ             | こめ あぶら<br>さとう もち                | 牛乳<br>とりにく たまご<br>ぶたにく あずき           | にんじん えだまめ<br>こまつな キャベツ<br>コーン エリンギ                | 小<br>中 | 679<br>858    | 26.6<br>33.3 | 21.3<br>26.0 | 1.7<br>2.1 |
| 24     | 水  | ごはん とりにくのレモンに かいそうサラダ<br>とうにゅうじたてのみそしる       | こめ あぶら<br>でんぶ<br>さとう さつまいも      | 牛乳 あぶらあげ<br>とりにく ぶたにく<br>かいそう とうにゅう  | にんじん レモン<br>こんにやく こまつな<br>コーン だいこん ねぎ             | 小<br>中 | 677<br>863    | 26.6<br>32.7 | 26.3<br>31.1 | 2.5<br>3.2 |
| 25     | 木  | ソフトフランス オムレットマトソースがけ<br>まめとブロッコリーのサラダ コーンスープ | パン バター<br>さとう ルウ<br>ごま          | 牛乳<br>たまご だいず                        | にんじん トマト コーン<br>たまねぎ ブロッコリー<br>こメロン きゅうり          | 小<br>中 | 647<br>842    | 22.3<br>28.2 | 27.8<br>35.3 | 2.8<br>3.8 |
| 26     | 金  | ごはん とうふハンバーグおろしだれ<br>ちくぜんに ほねぶとふりかけ          | こめ あぶら<br>さとう<br>でんぶ ごま         | 牛乳 あつあげ<br>とうふ とりにく<br>ひじき かつおぶし     | にんじん だいこん ごぼう<br>れんこん たけのこ<br>いんげん しいたけ           | 小<br>中 | 630<br>810    | 24.0<br>29.9 | 22.7<br>27.0 | 1.8<br>2.3 |
| 29     | 月  | ごはん さんまかばやき<br>あつあげのそぼろに かんこくふうのり            | こめ あぶら<br>さとう でんぶ<br>じゃがいも      | 牛乳<br>さんま ぶたにく<br>あつあげ のり            | にんじん たまねぎ<br>しいたけ えだまめ<br>しょうが                    | 小<br>中 | 636<br>783    | 24.1<br>28.3 | 24.1<br>26.2 | 1.4<br>1.6 |
| 30     | 火  | コッペパン チョコクリーム スタミナチキン<br>ツナとれんこんのサラダ コンソメスープ | パン<br>チョコクリーム<br>じゃがいも ごま       | 牛乳<br>とりにく ウインナー<br>ツナ だいず           | にんじん れんこん<br>きゅうり たまねぎ<br>しめじ レモン にんにく            | 小<br>中 | 639<br>803    | 27.4<br>34.0 | 26.3<br>32.3 | 2.9<br>4.2 |

◎ぎゅうにゅうは、まいにちつきます。

\*材料の都合により、献立を変更することがあります。

せい かつ ととの  
生活リズムを整えるためにあさ ひ あ  
朝日を浴びると  
「セロトニン」と  
いう脳内物質が  
分泌されて、日中  
の活動を支える  
とともに、心のバ  
ランスを整えて  
くれます。

★ お知らせ ★

1日(月) 『かいせんしゅうまい』

10日(水) 『おさかなかまぼこ』

2コです。

※9月分の給食費口座引き落としは、  
9月30日(火)です。口座の残高  
確認をお願いいたします。

きじゅんえいようりょう

|   |     |               |               |           |
|---|-----|---------------|---------------|-----------|
| 小 | 650 | 21.2~<br>32.5 | 14.5~<br>21.6 | 2.0<br>未満 |
| 中 | 830 | 27.0~<br>41.5 | 18.5~<br>27.6 | 2.5<br>未満 |

へいきんえいようりょう

|   |     |      |      |     |
|---|-----|------|------|-----|
| 小 | 638 | 24.8 | 22.9 | 2.4 |
| 中 | 819 | 31.0 | 27.9 | 3.1 |