

9がつ こんだてよていひょう

栄養価		摂取基準	今月平均値
エネルギー	kcal	650	622
たんぱく質	g	27.6	25.4
塩分	g	2.0	2.3

令和7年9月分 村上小学校

日	こんだて	赤色の食品 血、筋肉、骨、歯の もとになる食品	緑色の食品 体の調子を整え、病気を ふせぐ食品	黄色の食品 体温や力のもとになる 食品	栄養価（平均）		
					エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
1 月	カレーライス(麦ごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん チャツネ アップルソース	こめ むぎ あぶら カレールウ(乳なし) ジャがいも	684	27.0	2.8
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	コーンサラダ		コーン キャベツ にんじん きゅうり	あぶら			
	QBB型抜きチーズ(いちご味)	かたぬきレアチーズ(乳)		さとう みずあめ			
2 火	ごはん			こめ	584	26.0	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	さばのねぎみそ焼き	さば	ねぎ	さとう			
	ゆかり和え		にんじん キャベツ きゅうり ゆかり				
	けんちん汁	とうふ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	ごまあぶら ジャがいも			
3 水	ごはん			こめ	571	23.8	1.7
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	肉野菜炒め	ぶたにく	にんじん たまねぎ キャベツ ピーマン しめじ	あぶら ごまあぶら			
	ビーフンスープ	ぶたにく	ほししいたけ にんじん だけのこ いら	ごまあぶら ビーフン			
4 木	くだもの(梨:幸水)		こうすい		579	29.2	2.1
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	マスの塩焼き	ます					
5 金	切り干し大根のカレー炒め	ぶたにく	にんじん きりぼしだいこん ちやし ピーマン	あぶら さとう	668	25.6	2.3
	油揚げのみそ汁	だいずペースト うすあげ	えのき にんじん こまつな				
	ソフト麺・あんかけ汁	とりにく なると	ほししいたけ しめじ にんじん たまねぎ はくさい こまつな ねぎ しょうが	ソフトめん かたくりこ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
8 月	野菜のかき揚げ		たまねぎ にんじん しゅんぎく ごぼう	あぶら こむぎこ	582	25.0	2.3
	きゅうりの中華和え		きゅうり とうがらし	ごまあぶら さとう			
	やきとり丼(麦ごはん)	とりにく ちくわ	しょうが ねぎ とうがらし	こめ むぎ あぶら さとう			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
9 火	即席漬け		キャベツ きゅうり にんじん	さとう ごまあぶら	595	32.3	2.7
	なめこのみそ汁	とうふ だいずペースト	だいこん なめこ ねぎ				
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
10 水	あじのごまみりん焼き	あじ		ごま	626	25.6	2.8
	五目大豆	だいず とりにく さつまあげ	さやいんげん にんじん ほししいたけ こんにゃく しょうが	ごまあぶら さとう			
	わかめのみそ汁	とうふ	わかめ ねぎ	ジャがいも			
	米粉のパンチップパン		パンチップ	こめこパン(乳)			
11 木	牛乳	ぎゅうにゅう			628	23.3	2.2
	なすのミートグラタン	ぶたにく ひきわりだいず チーズ(乳)	なす たまねぎ にんじん トマト	あぶら さとう			
	グリーンサラダ	ツナ	ブロッコリー キャベツ きゅうり レモンかじゅう	オリーブオイル さとう			
	コンソメスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ こまつな	ジャがいも			
12 金	ごはん			こめ	626	25.8	2.5
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	かぼちゃとさつまいものコロッケ	ぶたにく	かぼちゃ たまねぎ ほうれんそう にんじん	あぶら さとう パンこ(乳なし) ジャがいも さつまいも			
	きりざい	なっとう	こまつな にんじん たくあん	ごま			
12 金	豚汁	ぶたにく とうふ	ごぼう だいこん にんじん こんにゃく ねぎ	ジャがいも	626	25.8	2.5
	キムタクごはん	ぶたにく	キムチ(はくさい だいこん とうがらし にんじん ねぎ) たくあん	こめ ごまあぶら ごま			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	揚げしゅうまい	ぶたにく	たまねぎ しょうが	パンこ(乳なし) でんぷん さとう あぶら			
12 金	じゃこコーンサラダ	あげちりめん だいず	キャベツ こまつな コーン	さとう ごまあぶら	626	25.8	2.5
	中華スープ	ベーコン とうふ	にんじん たまねぎ ねぎ				

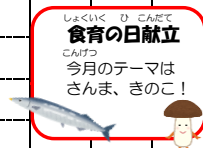
リクエスト給食!

日	こ ん だ て	赤色の食品	緑色の食品	黄色の食品	栄養価 (平均)		
		血、筋肉、骨、歯の もとになる食品	体の調子を整え、病気を ふせぐ食品	体温や力のもとになる 食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	塩分 g
16 火	スタミナ丼(麦ごはん)	ぶたにく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら	こめ むぎ かたくりこ はるさめ ごまあぶら さとう	562	23.3	2.7
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	おかかおひたし	かつおぶし	こまつな キャベツ にんじん コーン	さとう			
	短冊野菜のすまし汁	かまぼこ	えのき にんじん だいこん				
17 水	ごはん			こめ	584	25.0	1.9
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	スパイシーチキン	とりにく	しょうが にんにく	さとう			
	キャベツのさっぱり和え		キャベツ きゅうり だいこん にんじん	さとう			
18 木	厚揚げとかぼちゃのみそ汁	あつあげ だいずペースト	えのき にんじん たまねぎ かぼちゃ		640	23.7	2.1
	ごはん			こめ			
	アルビ牛乳	ぎゅうにゅう					
	さんまのかば焼き	さんま		でんぶん さとう ごま			
19 金	塩昆布和え		キャベツ きゅうり にんじん しおこんぶ		799	22.9	1.8
	きのこ煮煮碗	ぶたにく	ほししいたけ だいこん にんじん だけのこ しらたき えのき しめじ				
	カレーうどん	ぶたにく	たまねぎ にんじん しめじ ねぎ こまつな	うどん あぶら カレールウ(乳なし) かたくりこ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
24 水	大学いも			ごま あぶら さとう みずあめ さつまいも	624	24.5	3.1
	ぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	さとう			
	背割りコッペパン			コッペパン(乳)			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
25 木	ウインナー(チリソース)	ウインナー	たまねぎ チリパウダートマトピューレ	さとう あぶら	607	27.4	2.2
	キャベツソテー		にんじん キャベツ コーン	あぶら			
	豆乳スープ	ベーコン とうにゅう	たまねぎ にんじん しめじ ブロッコリー	じゃがいも			
	ごはん			こめ			
26 金	牛乳	ぎゅうにゅう			610	25.2	2.0
	鶏肉の照り焼き	とりにく	しょうが	あぶら			
	コロコロポテトサラダ		にんじん きゅうり コーン レモンかじゅう	じゃがいも ノンエッグマヨネーズ			
	たまねぎのみそ汁	うすあげ だいずペースト	たまねぎ にんじん				
29 月	ごはん			こめ	592	23.3	2.0
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	きのこソースのハンバーグ	ぶたにく とうふ	たまねぎ えのき ほししいたけ しめじ しょうが	パンこ(乳なし) かたくりこ さとう			
	青のりポテト	ベーコン	あおのり	じゃがいも			
30 火	大根のみそ汁	だいずペースト	だいこん えのき にんじん ねぎ		655	24.3	2.0
	ごはん			こめ			
	牛乳	ぎゅうにゅう					
	五目たまご焼き	たまご とりにく だいず	たまねぎ にんじん ほうれんそう	さとう あぶら			
	のり酢和え	ツナ	キャベツ こまつな のり レモンかじゅう	さとう			
	白玉だんご汁	うすあげ とりにく	だいこん にんじん しめじ ねぎ	しらたま			

☆材料の太字は村上産の食べ物です。

※都合により献立を変更する場合があります。予めご了承ください。

※食物アレルギー対応はマーカーを引いて表示してあります。



★6年生給食なし

★6年生給食なし