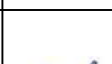
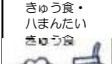




9月分 献立のお知らせ

令和7年度 西根地区学校給食センター(西根・松尾)

日曜	献立名	使用する主な食品			エネルギー (kcal)	
		働く力・熱となる炭水化物・脂肪	血や肉になるタンパク質・カルシウム	体の調子をととのえるビタミン	小学校 (中学年)	中学校
		★教科関連給食 小学3年・社会「農家の仕事」／小学5年・社会「地産地消」(9/1・9/2・9/3・9/5・9/11・9/24)				
1月	 しせい 20しゅう年 きねんきゅう食 ★教科関連給食 小学3年・社会「農家の仕事」／小学5年・社会「地産地消」(9/1・9/2・9/3・9/5・9/11・9/24)	ごはん 牛乳 たむらさんのこまつなのみそしる さんりくさん さばのみりんやき れんこんのカレーふうみきんぴら あじつけのり	ごはん さとう こんにやく ごま さとう あぶら さとう	ぎゅうにゅう あつあげ みそ さば ちくわ だいず のり かつおぶし いりこ	だいこん こまつな たまねぎ にんじん ねぎ れんこん ピーマン にんじん きくらげ	559 691
2火	 あらきださんのトマトとたまごのスープ とうふハンバーグ あらきださんのなすの みそいため アップルシャーベット	ごはん 牛乳 あらきださんのトマトとたまごのスープ とうふハンバーグ あらきださんのなすの みそいため アップルシャーベット	ごはん でんぶん パンこ こむぎこ さとう さとう ごまあぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ とりにく ぶたにく ぶたにく だいず みそ	たまねぎ トマト キャベツ にら たまねぎ にんじん なす たまねぎ たけのこ パプリカ えだまめ にんじん にんにく しょうが りんご	630 777
3水	 セルフ めがかつサド よこわりまるパン 牛乳 ソースメンチカツ コーンポタージュ たむらさんのこまつなの ツナマヨサラダ	ごはん 牛乳 セルフ めがかつサド よこわりまるパン 牛乳 ソースメンチカツ コーンポタージュ たむらさんのこまつなの ツナマヨサラダ	こむぎこ さとう ショートニング パンこ こむぎこ さとう あぶら ごま じゃがいも バター たまごなしマヨネーズ さとう	スキムミルク ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう スキムミルク ツナ	キャベツ たまねぎ とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ キャベツ こまつな カリフラワー きゅうり にんじん	719 854
4木	 じゃがいもとわかめのみそしる ぶたにくのスタミナねぎソースやき ブロッコリーのおかかチーズあえ	ごはん 牛乳 じゃがいもとわかめのみそしる ぶたにくのスタミナねぎソースやき ブロッコリーのおかかチーズあえ	ごはん じゃがいも やきふ ごま あぶら さとう	ぎゅうにゅう とうふ わかめ みそ ぶたにく ひじき チーズ かつおぶし	だいこん たまねぎ にんじん ねぎ くじょうねぎ しょうが にんにく ブロッコリー キャベツ にんじん とうもろこし	602 746
5木	 ごはん 牛乳 いもだんごじる ちくさやき くじさんのねぎとぶたにくのしおこうじいため レモンゼリー	ごはん 牛乳 いもだんごじる ちくさやき くじさんのねぎとぶたにくのしおこうじいため レモンゼリー	ごはん じゃがいも でんぶん あぶら さとう こんにやく ごまあぶら さとう さとう	ぎゅうにゅう とりにく みそ たまご とりにく チーズ ぶたにく	だいこん にんじん ごぼう ぶなしめじ ねぎ たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ もやし ねぎ キャベツ にんじん たけのこ にんにく しょうが レモンかじゅう	599 753
8月	 ごはん 牛乳 ほうれんそうとまいたけのみそしる かつおフライ だいずのいそに	ごはん 牛乳 ほうれんそうとまいたけのみそしる かつおフライ だいずのいそに	ごはん パンこ こむぎこ さとう あぶら じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ かつお ぶたにく だいず ひじき	だいこん ほうれんそう にんじん まいたけ ねぎ たまねぎ しょうが ごぼう にんじん えだまめ	597 759
9火	 ごはん ショア (ブレン) くじょうねぎのカレーうどん ひじきいりあつきたまご ほうれんそうのごまあえ	ごはん ショア (ブレン) くじょうねぎのカレーうどん ひじきいりあつきたまご ほうれんそうのごまあえ	ごはん うどん さとう あぶら ごま さとう ごまあぶら	ジョア ぶたにく なんと あぶらあげ たまご ひじき かつおぶし	たまねぎ くじょうねぎ にんじん しいたけ にんじん ほうれんそう もやし にんじん きりぼしだいこん	600 744
10水	 ロングライフコップパン 牛乳 もちむぎのミネストローネ ハーブチキン ダブルポテトサラダ オレンジ	ごはん 牛乳 ロングライフコップパン 牛乳 もちむぎのミネストローネ ハーブチキン ダブルポテトサラダ オレンジ	こむぎこ さとう ショートニング マーガリン あぶら もちむぎ バター さとう じゃがいも さつまいも たまごなしマヨネーズ	スキムミルク ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン とりにく	キャベツ たまねぎ トマト いんげん マッシュルーム にんにく にんにく たまねぎ きゅうり えだまめ とうもろこし オレンジ	679 852
11木	 ごはん 牛乳 まつうらさんのかぼちゃとんじる いわしのかんろに なっとうあえ ぶどうゼリー	ごはん 牛乳 まつうらさんのかぼちゃとんじる いわしのかんろに なっとうあえ ぶどうゼリー	ごはん こんにやく さとう でんぶん さとう さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ いわし なっとう チーズ	かぼちゃ だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが もやし はくさい ほうれんそう にんじん ぶどうかじゅう	635 782
12金	 ごはん 牛乳 ちゅうかふうコーンスープ ギョウザ (2こ) ホイコーロー	ごはん 牛乳 ちゅうかふうコーンスープ ギョウザ (2こ) ホイコーロー	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶん あぶら さとう	ぎゅうにゅう ベーコン たまご スキムミルク ぶたにく とりにく ぶたにく あつあげ みそ	とうもろこし たまねぎ たけのこ くじょうねぎ キャベツ たまねぎ にら しょうが キャベツ たまねぎ ピーマン にんじん しょうが にんにく	690 834
16火	 ごはん 牛乳 さつまいものとうにゅうとんじる さんまのかばやきふう きりぼしだいこんのために	ごはん 牛乳 さつまいものとうにゅうとんじる さんまのかばやきふう きりぼしだいこんのために	ごはん さつまいも こんにやく でんぶん こめこ あぶら さとう くらざとう こんにやく あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく とうにゅう みそ さんま さつまいも だいず あぶらあげ	だいこん キャベツ にんじん ごぼう ねぎ しょうが きりぼしだいこん にんじん いんげん しいたけ ほししいたけ	707 844
17水	 ★教科関連給食 中学・地理「世界の諸地域～ヨーロッパ州～」 ソフトフランスパン 牛乳 ぎょかいのフィヤベースふうスープ とりにくのレモンバターソース ひよこめとキャベツのサラダ いちごのレアチーズ	ごはん 牛乳 ソフトフランスパン 牛乳 ぎょかいのフィヤベースふうスープ とりにくのレモンバターソース ひよこめとキャベツのサラダ いちごのレアチーズ	こむぎこ マーガリン さとう ショートニング じゃがいも さとう バター バター さとう でんぶん あぶら ドレッシング さとう さとう	スキムミルク ぎゅうにゅう あさり えび いか とりにく ツナ クリームチーズ スキムミルク かんてん	たまねぎ トマト にんじん いんげん セロリ にんにく レモンかじゅう ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし にんじん ひよこめ いちごかじゅう レモンかじゅう	622 783
18木	 田頭小学校 リクエスト きゅう食 八まんたい きゅう食 ごはん 牛乳 こめこのしおラーメンスープ はちまんたいさん ピーマンシュウマイ (2こ) ビビンバいため オレンジ	ごはん 牛乳 こめこのしおラーメンスープ はちまんたいさん ピーマンシュウマイ (2こ) ビビンバいため オレンジ	ごはん こめこめん あぶら こむぎこ でんぶん あぶら さとう ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと こんぶ ぶたにく ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ チンゲンサイ にんじん ねぎ しょうが たまねぎ キャベツ ピーマン たけのこ いんげん にんじん きくらげ マッシュルーム ヤングコーン しょうが もやし ほうれんそう ぜんまい にんじん たけのこ にんにく しょうが オレンジ	629 776
19金	 ごはん 牛乳 きのこじる とりにくのしおレモンからあげ ほうれんそうのナムル	ごはん 牛乳 きのこじる とりにくのしおレモンからあげ ほうれんそうのナムル	ごはん でんぶん こむぎこ あぶら さとう ドレッシング ごま	ぎゅうにゅう とうふ あぶらあげ みそ とりにく	なめこ たもぎたけ ぶなしめじ えのきたけ だいこん ねぎ レモンかじゅう にんにく しょうが もやし キャベツ ほうれんそう きゅうり にんじん	562 703
22月	 ごはん 牛乳 とうにゅうスープ たまごやきチリソース ビーフンやさしいため	ごはん 牛乳 とうにゅうスープ たまごやきチリソース ビーフンやさしいため	ごはん じゃがいも さとう でんぶん あぶら ごまあぶら ビーフン ごまあぶら	ぎゅうにゅう とうふミートボール とうにゅう たまご ぶたにく	たまねぎ にんじん こまつな ねぎ しいたけ しょうが グリーンピース にんにく しょうが もやし たまねぎ にんじん ピーマン きりぼしだいこん にんにく	589 734
24水	 ナン 牛乳 ふるかわさんのたまねぎの オニオンスープ あきやさいキーマカレー フルーツのヨーグルトあえ	ごはん 牛乳 ふるかわさんのたまねぎの オニオンスープ あきやさいキーマカレー フルーツのヨーグルトあえ	こむぎこ あぶら さとう バター さつまいも あぶら さとう ナタデココ さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ヨーグルト	たまねぎ だいこん ブロッコリー マッシュルーム パセリ ごぼう にんじん なす れんこん しょうが にんにく みかん パイン もも	551 699
25木	 ごはん 牛乳 ぶたキムチじる こもちししゃもフライ (小1び・中2び) かいそうサラダ なし	ごはん 牛乳 ぶたキムチじる こもちししゃもフライ (小1び・中2び) かいそうサラダ なし	ごはん こんにやく ごまあぶら パンこ こむぎこ あぶら こんにやく ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ こもちししゃも かいそう	はくさい にんじん ねぎ キムチ にら にんにく しょうが もやし きゅうり にんじん なし	560 736
26金	 ごはん 牛乳 さけのつみれじる やさしいくだんご (2こ) さつまいものこまつサラダ	ごはん 牛乳 さけのつみれじる やさしいくだんご (2こ) さつまいものこまつサラダ	ごはん あぶら さとう あぶら さとう さつまいも たまごなしマヨネーズ ごま さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ たら とうふ みそ とりにく ぶたにく だいず ツナ	だいこん にんじん ねぎ ごぼう しめじ しょうが たまねぎ たまねぎ にんじん えだまめ くい ねぎ しょうが キャベツ ブロッコリー きゅうり にんじん	647 786
29月	 ごはん 牛乳 なめこのみそしる さけのあますあんかけ いかとじゃがいものものにもの	ごはん 牛乳 なめこのみそしる さけのあますあんかけ いかとじゃがいものものにもの	ごはん さとう でんぶん じゃがいも こんにやく さとう	ぎゅうにゅう とうふ みそ さけ いか	なめこ だいこん にんじん ねぎ たまねぎ ピーマン たまねぎ にんじん えだまめ	554 668
30火	 ごはん 牛乳 トックスープ (かんこくふう そうに) とりにくのヤンニョムソース はるさめサラダ ラ・フランスゼリー	ごはん 牛乳 トックスープ (かんこくふう そうに) とりにくのヤンニョムソース はるさめサラダ ラ・フランスゼリー	ごはん トック(もち) でんぶん あぶら でんぶん さとう ごまあぶら はるさめ さとう ごま ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく たまご とりにく わかめ	はくさい にんじん くじょうねぎ しいたけ にんにく もやし ほうれんそう えだまめ にんじん ラ・フランスかじゅう	625 766

※太文字は八幡平市産(予定)の食材です。

※材料の都合により、献立を変更することがあります。

※ごはんの日(水曜日以外)はご家庭から白飯を持たせてください。

＜9月の栄養価(平均)＞

小学校…エネルギー(618kcal)、たんぱく質(24.8g)、脂質(19.5g)、塩分(2.1g)
中学校…エネルギー(764kcal)、たんぱく質(29.9g)、脂質(22.7g)、塩分(2.7g)