



9月給食献立予定表

給食目標

朝ごはんを食べよう！

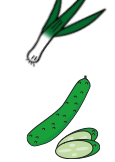
イラストは、
その日の白根産
です★

2025年9月 ☆がついているものは、業者が配達します。

白根学校給食センター（小学校・中学校）

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		1人分 (kcal) 塩分(g)	備考
		たんすいかぶつ	ししつ	たんぱくしつ	むきしつ	ビタミン			
1 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 666 1.6 (中) 824 1.9	
	ポークカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ラード	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ しめじ にんにく えだまめ しょうが りんご パパイア レーズン		
	フルーツポンチ	さとう					みかん パイン もも なし ぶどう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
2 日 (火)	ごはん	こめ						(小) 613 2.1 (中) 758 2.3	北中 なし
	もずくのかきたまじる	でんぶん		とうふ たまご	もずく		ねぎ しめじ		
	ししゃもフライ(小・中2本)	パンこ こむぎこ さとう	あぶら		ししゃも				
	やさいのきんぴら	じゃがいも さとう こんにゃく	ごまあぶら			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
3 日 (水)	ちゅうかふうまぜごはん	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	(小) 621 2.6 (中) 796 3.2	
	ほたていりはるさめスープ	はるさめ		ほたて		にんじん	もやし きくらげ だけのこ		
	あげコーンシュマイ(小12個・中3個)	でんぶん パンこ こむぎこ さとう	ラード あぶら	ぎょにくすりみ とうふ だいず			コーン たまねぎ		
	ごますあえ	さとう	ごま			ほうれんそう	きりぼしだいこん キャベツ		
	チーズ				チーズ				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
4 日 (木)	ごはん	こめ						(小) 600 2.2 (中) 764 2.5	
	さつまじる	さつまいも こんにゃく		とうふ とりにく みそ		にんじん はねぎ	ごぼう だいこん		
	ますのしおこうじやき			ます					
	きりこんぶのにつけ	さとう	あぶら	さつまあげ(魚肉) うちまめ	こんぶ	にんじん	れんこん		
	ひゅうがなつゼリー☆	さとう でんぶん					ひゅうがなつ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
5 日 (金)	ごはん	こめ						(小) 578 2.1 (中) 741 2.6	根岸小5年 なし
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご とうふ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ まいたけ		
	いかのたつたあげ	でんぶん	あぶら	いか			しょうが		
	くきわかめともやしのサラダ		ごまあぶら あぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
8 日 (月)	ごはん	こめ						(小) 602 2.6 (中) 754 3.0	根岸小5年 なし
	こうやどうふいりおやこに	じゃがいも さとう		とりにく たまご こうやどうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ だけのこ		
	てっかみそ	さとう	あぶら	だいず みそ		にんじん	ごぼう		
	たくあんあえ	さとう				あおしそ	きゅうり キャベツ だいこん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
9 日 (火)	パインチップパン	こむぎ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		パインアップル	(小) 601 2.6 (中) 798 3.3	大通小1年 なし
	あさりととうふのスープ			あさり とうふ		ほうれんそう	ねぎ もやし		
	レバーいりメンチカツ	パンこ こむぎこ さとう	あぶら ぎゅうし ラード	ぶたにく おから だいず			たまねぎ にんにく		
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり		
	(中)ヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
10 日 (水)	ごはん	こめ						(小) 617 2.1 (中) 762 2.6	
	マーボーライスのご	さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ だいず ぶたにく みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ		
	ごまいりきりぼしだいこんのナムル	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	きりぼしだいこん きゅうり		
	メロン						メロン		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
11 日 (木)	わかめごはん	こめ			わかめ			(小) 630 2.7 (中) 784 3.5	大鷲小6年 なし
	つみれじる	さとう		つみれ(魚肉) とうふ		にんじん こまつな はねぎ	ごぼう だいこん		
	なつやさいとくるまふのあげに	でんぶん ふ さとう	あぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ		
	アップルシャーベット☆	さとう					りんご		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

12日 (金)	ごはん	こめ						(小) 617 (中) 2.3 817 2.9	大鷲小6年 なし 
	かわりけんちんじる	じゃがいも こんにゃく		ぶたにく なまあげ		にんじん はねぎ	だいこん ごぼう		
	さばのみそに	さとう でんぶん		さば みそ			しょうが にんにく		
	アーモンドキャベツ		アーモンド			にんじん	キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
16日 (火)	ごはん	こめ						(小) 639 (中) 2.3 811 2.7	第一中 臼井中 なし 
	なすとかぼちゃのみそしる			なまあげ みそ		かぼちゃ	なす たまねぎ		
	にこみハンバーグ	さとう でんぶん	ぎゅうし	ぶたにく とりにく だいす			たまねぎ しょうが にんにく		
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17日 (水)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					(小) 640 (中) 2.4 797 2.9	
	とりにくとあさりの クリームソース	こめこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら バター (乳)	とりにく あさり いんげんまめ	こなチーズ だっしふんにゅう ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ しめじ はくさい キャベツ しいたけ		
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり		
	なし						なし		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18日 (木)	ごまいりえだまめごはん	こめ	ごま				えだまめ	(小) 631 (中) 2.2 779 2.6	
	もずくのみそしる			とうふ みそ	もずく		ねぎ えのきたけ		
	じゃがいものきんぴら	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	ごぼう		
	れいとうみかん						みかん		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19日 (金)	【食育の日 ラッキーにんじんデー】 ～ だんごじるの中に、ハート♥の形のにんじんが入っています ～							(小) 625 (中) 1.9 820 2.3	白根小5年 なし 
	ごはん	こめ							
	だんごじる	しらたまもち こんにゃく		とりにく		にんじん こまつな はねぎ	ごぼう だいこん		
	さんまのかばやき	でんぶん さとう	あぶら	さんま					
	しおもみ					にんじん	キャベツ きゅうり		
	(小)ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	(中)のむヨーグルト☆	さとう			ヨーグルト				
22日 (月)	アーモンドそばろごはん	こめ さとう	アーモンド	とりにく			しょうが グリンピース	(小) 596 (中) 2.3 799 3.2	白根小5年 なし 
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん きぬさや	えのきたけ ごぼう たけのこ		
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご					
	ちゅうかきゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり		
	(中)かんそうこざかな	さとう			かたくちいわし				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24日 (水)	ごはん	こめ						(小) 691 (中) 2.3 855 2.8	
	あきやさいのキーマカレー	じゃがいも こめこ さとう でんぶん	あぶら ラード	ぶたにく だいす		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが なす しめじ グリンピース		
	コーンサラダ		あぶら			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		
	えだまめ						えだまめ		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25日 (木)	ごはん	こめ						(小) 592 (中) 1.7 750 2.0	
	とりにくとチンゲンサイのスープ			とりにく		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ		
	しろみざかなとだいすのチリソースに	でんぶん さとう しょうしんこ	あぶら ごまあぶら	たら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが		
	ぶどう (小・中2個)						ぶどう		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26日 (金)	ごはん	こめ						(小) 593 (中) 2.1 752 2.6	大鷲小 なし 
	みそにくじゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく みそ		にんじん さやいんげん	たまねぎ		
	ごまいりじゃここんぶ	さとう	ごま		こんぶ かたくちいわし				
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが		
	(小)れいとうパイン☆	さとう					パイン		
	(中)ミルクデザート☆	さとう でんぶん			ぎゅうにゅう れんにゅう				
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29日 (月)	ごはん	こめ						(小) 640 2.5	小林小 第一中 臼井中 北中 なし 
	のりのつくだに	さとう でんぶん			のり				
	ごまみそしる	じゃがいも	ごま	なまあげ みそ うちまめ		にんじん はねぎ	ごぼう えのきたけ		
	とりにくのレモンソース	でんぶん さとう	あぶら	とりにく			レモン		
	キャベツのおこうじづけ		ごまあぶら			にんじん	キャベツ きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30日 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ						(小) 639 (中) 2.8 840 3.4	
	トマトラーメンスープ		バター	ぶたにく あさり		にんじん トマト こまつな	たまねぎ しめじ まいたけ えのきたけ きくらげ にんにく しょうが		
	コーンコロッケ	こむぎこ でんぶん パンこ さとう	ショートニング あぶら	だいす			コーン		
	もやしのごまドレッシングあえ	さとう	ごまあぶら ごま			にんじん	もやし きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				