

令和7年度

9月



給食予定献立表

長瀬町学校給食センター
長瀬第一小学校

日曜		こんだてめい			しょくひんのしゅるい						エネルギー タンパク質	
		しゅしゅく	牛乳	おかず	おもにからだをつくる		おもにからだのちょうしをととのえる		おもにエネルギーになる			
2	火	むぎごはん 		ポークカレー つぼみサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ セロリ にんにく しょうが りんご キャベツ カリフラワー コーン	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ ノンエッグマヨネーズ	639 21.9	
3	水	むぎごはん 		ほうれんそうのみそしる さけフライ だいずのいそに	とうふ みそ さけ だいず さつまあげ	ぎゅうにゅう ひじき	ほうれんそう にんじん さやいんげん	たまねぎ	こめ むぎ パンこ さとう	あぶら	612 25.1	
4	木	メロンパン 		なつやさいのトマトマカロニスープ アンサンブルエッグ かいそうとツナのサラダ	ベーコン たまご ツナ	コーヒーぎゅうにゅう チーズ わかめ こんぶ	にんじん トマト パセリ	ズッキーニ たまねぎ なす キャベツ セロリ にんにく きゅうり	メロンパン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ごま	595 20.7	
5	金	むぎごはん 		ワントンスープ ぶたキムチいため ぶどうゼリー	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	もやし にんにく しょうが たまねぎ キャベツ はくさい	こめ むぎ ワントン さとう ぶどうゼリー	ごまあぶら ごま	630 22.5	
8	月	むぎごはん 		すましじる とりのしおからあげ いんげんのごまあえ	とうふ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば こまつな さやいんげん	キャベツ もやし	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	626 23.5	
9	火	むぎごはん 		こまつなのみそしる やさしいとりつくね(2) ごもくきんぴら ヨーグルト	あつあげ みそ とりにく ぶたにく さつまあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	こまつな にんじん	たまねぎ キャベツ ごぼう しょうが	こめ むぎ さとう	あぶら ごま	674 26.8	
10	水	むぎごはん 		マーボーなす やきぎょうざ(2) はるさめサラダ	ぶたにく とりにく とうふ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら	にんにく しょうが たまねぎ しろねぎ なす キャベツ きゅうり	こめ むぎ さとう かたくりこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	650 24.6	
11	木	くろパン 		ポトフスープ おさかなナゲット(2) ほうれんそうのサラダ	ぶたにく あじ だいず ツナ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ほうれんそう	キャベツ たまねぎ きゅうり	くろパン パンこ じゃがいも さとう	あぶら	600 24.7	
12	金	にくうどん 		かきあげ そくせきづけ	ぶたにく なると たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ しろねぎ ごぼう キャベツ グリーンピース きゅうり	じごなうどん じゃがいも こむぎこ	あぶら	601 21.8	
15	月	けいろうのひ										
16	火	むぎごはん 		とうふとわかめのみそしる ぶたにくのあまからいため ごぼうのからあげ	とうふ あぶらあげ ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	たまねぎ しょうが にんにく ごぼう	こめ むぎ さとう かたくりこ	ごまあぶら あぶら	603 27.3	
17	水	むぎごはん 		あつあげのチャオサイ くろぶたニラまんじゅう(2) バンバンジーサラダ	ぶたにく みそ あつあげ とりにく	牛乳	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ しいたけ にんにく きゅうり	こめ むぎ さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	678 30.4	
18	木	こどもパン 		オニオンスープ エビカツ ポテトサラダ とうにゅうブラマンジェ	ベーコン えび	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ きゅうり コーン	子どもパン さとう パンこ じゃがいも とうにゅうブラマンジェ	あぶら ノンエッグマヨネーズ	600 18.9	
19	金	むぎごはん 		はるさめじる さばのみそに さっぱりあえ	とりにく かまぼこ さば みそ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ 白ねぎ キャベツ レモン	こめ むぎ はるさめ さとう		606 24.6	
22	月	むぎごはん 		じゃがいもとたまねぎのみそしる さんまのかばやき いそかあえ おはぎ	とうふ みそ さんま	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも かたくりこ おはぎ	あぶら	716 25.3	
23	火	しゅうぶんのひ										
24	水	ソフトフランスパン 		コーンポタージュ ハンバーグケチャップソース コールスロー りんごジャム	ベーコン とりにく ハム	ぎゅうにゅう	トマト にんじん パセリ	たまねぎ コーン りんご きゅうり キャベツ	ソフトフランスパン こむぎこ さとう りんごジャム ノンエッグマヨネーズ	あぶら バター	619 21.8	
25	木	むぎごはん 		しげただじる チキンカツ たくあんあえ	とりにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	ごぼう だいこん たくあん キャベツ	こめ むぎ パンこ じゃがいも しらたまもち	あぶら ごま	645 26.7	
26	金	やさいラーメン 		はるまき ナムル	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく もやし しろねぎ きゅうり たけのこ キャベツ	ちゅうかめん さとう こむぎこ	あぶら ごま ごまあぶら	605 24	
29	月	わかめごはん(むぎいり) 		とんじる かぼちゃコロッケ ごぼうサラダ	ぶたにく とうふ みそ	わかめ ぎゅうにゅう	にんじん かぼちゃ	たまねぎ しろねぎ だいこん ごぼう きゅうり	こめ むぎ パンこ さとう じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	ごま あぶら ごまあぶら	698 20.6	
30	火	むぎごはん 		にくじゃが おひたし こめこのメープルケーキ	ぶたにく さつまあげ かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん ほうれんそう	たまねぎ キャベツ	こめ むぎ さとう じゃがいも メープルケーキ	あぶら	609 20.6	
※材料入荷の都合により、多少献立を変更する場合がありますのでご了承ください。 給食回数・・・19回											月平均	632 23.8



毎年9月1日は『防災の日』です。避難経路や避難場所の確認をしたり、備蓄食品を用意したりしましょう。賞味期限が近くなった備蓄食品は入れ替えをし、日頃の食事に活用してみましょ。日頃からの心がけが大事です。備えあれば憂いなし！！