

令和 7年



9月よていこんだてひょう



おおた し りづにらがけしょうがっこう
太田市立荳川小学校

にち 日	よう 曜	こん 献 だて 立 名		主 主 な な 材 材 料 料 名 名						えいようりょう 栄養量 (Kcal)	
				からだをつくる (あか)		からだのちようしをととのえる (みどり)		エネルギーのもとになる (きいろ)			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質				
		しゅ しゅく 主 食	のみもの 飲 物	お か ず	さかな にく たまご 魚・肉・卵	ぎゅうにゅう にゅうせいひん 牛乳・乳製品	さいとうしょく さい 小魚・海藻	そのたの野菜 いも くだもの きのこ類・果物	こめ・パン・めん いも さいとう 芋類・砂糖	ゆ し 油脂 しめじつるい 種実類	たんぱく質(g) 脂質 (g)
1	月	2学期 始業式									
2	火	ごはん		さばのみそに キムチあえ かきたまじる	たまご とうふ さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ きゅうり もやし たまねぎ	ごはん かたくりこ	ごまあぶら	550 23.2 17.1
3	水	🎵 おはなしきょうしゅく〜ぎょうれつのできるスパゲッティやさん〜 🎵			いか	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ キャベツ きゅうり こんにゃく	パン スパゲッティ	バター オリーブゆ ドレッシング	609 28.1 17.2
		ココアパン		パスカトーレ こんにゃくサラダ	えび あさり			トマト			
4	木	ごはん		ブルコギ トックスープ れいとうみかん	ぶたにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しめじ にんにく ねぎ みかん はくさい ほししいたけ	ごはん さとう トック はちみつ	あぶら ごま ごまあぶら	536 21.5 13.7
5	金	メロンパン		にくだんご② マスタードツナポテト おおむぎのスープ	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ コーン にんにく キャベツ セロリー	パン じゃがいも おおむぎ	あぶら ノンエッグマヨ	707 23.9 26.2
8	月	ごはん		とりのてりに	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが だいこん	ごはん さとう	ごま	521 30.2 13.2
		ふりかけ (わかめ)		とうにゅうみそスープ	とうふ みそ とうにゅう	わかめ		キャベツ ねぎ			
9	火	ひじきごはん		あつやきたまご きゃべとんじる	とりにく ぶたにく あぶらあげ みそ たまご とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん	えだまめ たまねぎ キャベツ こんにゃく	ごはん さとう	あぶら	587 28.5 23.2
10	水	ブランコッパ		なつごぼうのブラウンシチュー プチプチサラダ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ ごぼう しめじ にんにく キャベツ きゅうり コーン	パン じゃがいも ドレッシング	あぶら	617 23.7 22.3
11	木	ごはん		なすいりマーボーはるさめ ワンタンスープ なし	とりにく ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす たまねぎ ねぎ なし たけのこ ほししいたけ しょうが にんにく キャベツ	ごはん はるさめ さとう ワンタンのかわ	あぶら ごまあぶら	578 21.1 14.9
12	金	しょくパン くろまめきなこクリーム		しろみさかなのラタトゥイユソース すいぎょうざスープ	ベーコン とりにく きなこ たら くろまめ	ぎゅうにゅう	ピーマン パプリカ トマト 人参 EBS チンゲンサイ	たまねぎ なす ねぎ ズッキーニ にんにく えのきたけ キャベツ	パン さとう ぎょうざのかわ かたくりこ	あぶら ごまあぶら オリーブゆ	603 25.1 25.6
16	火	🍴 給食で日本一周 ～神奈川県～ 🍴			あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう こんにゃく えだまめ ほししいたけ だいこん ねぎ	ごはん さとう さといも	あぶら ごまあぶら	580 31.8 21.1
		かてめし		ハガツオのてりやき けんちんじる	ちくわ とうふ こおりとうふ ハガツオ						
17	水	ごはん		ささみチーズフライ (ソース) ポイルキャベツ やさしいたっぷりスタミナじる	ささみ とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ たまねぎ だいこん もやし ねぎ しょうが	ごはん パンこ	あぶら	561 21.8 19.1
18	木	むぎごはん		ボークカレー ヨーグルトあえ	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが もも パイン みかん アロエ ナタデココ	むぎごはん じゃがいも	あぶら	647 19.6 18.3
19	金	くろパン		だいずとパンネのミートソースに チーズサラダ ミニゼリー	だいず ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ にんにく コーン キャベツ きゅうり	パン ゼリー パンネ さとう	オリーブゆ ドレッシング	643 28.3 23.0
22	月	ちゅうかふうまぜごはん		はるまき はるさめとたまごのスープ	やきぶた たまご とりにく うすらたまご	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たけのこ ねぎ たまねぎ しょうが もやし えのきたけ	ごはん さとう はるさめ はるまきのかわ	あぶら	555 20.3 19.5
24	水	せわりコッパ		やきそば パンパンジーサラダ	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン	キャベツ もやし きゅうり	パン やきそばめん ドレッシング	あぶら	605 24.8 17.8
25	木	ごはん		チキンだっす こんぶのいために さつまいものみそじる	とりにく さつまあげ あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	にんにく しょうが だいこん たまねぎ ねぎ しらたき	ごはん さとう さつまいも	あぶら	591 25.3 18.4
26	金	ツイストロール		オムレツミートソースがけ クラムチャウダー	たまご ベーコン とりにく だいず あさり	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ パセリ	パン じゃがいも	あぶら	519 22.3 16.4
29	月	ごはん		とりのからあげ 1・2年生: 1個 3年生〜: 2個	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ もやし ねぎ しょうが にんにく だいこん ほししいたけ	ごはん すいとん じゃがいも	あぶら	596 26.2 15.3
				やさしいため おおたのこめこすいとん	ぶたにく ツナ						
30	火	さくらごはん		カレーにくじゃが きゅうりのピリからあえ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ えだまめ ほししいたけ きゅうり しらたき	ごはん じゃがいも さとう	あぶら ごま ラーゆ ごまあぶら	540 20.4 13.1

※献立は都合により変更になることがあります。

※野菜類はすべて加熱してあります。