

9 こんだてひょう



2025

こんげつのもくひょう：すききらいなくたべよう

きょうわとくべつしえんがっこう

月	げつ	火	か	水	すい	木	もく	金	きん
1		2		3		4		5	
夏野菜カレーライス (麦ごはん・カレー) 牛乳 こんにやくサラダ シークワサーゼリー		チャイナうどん 牛乳 米粉たこ焼き 花野菜おかかマヨ和え		ごはん 牛乳 骨ごとさんま煮 ささみの和え物 きのこ豚汁		黒パン マーマレード 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ		タコライス (麦ごはん・タコミート ゆで野菜)牛乳 もずくスープ レモンヨーグルト	
661kcal	2.2g	698kcal	3.4g	637kcal	1.8g	727kcal	2.3g	703kcal	1.9g
8		9		10		11		12 げんえんこんだて 減塩献立	
ごはん 牛乳 スコッチエッグ かぼちゃサラダ 野菜ボールのスープ		ごはん 牛乳 鮭の香草焼き しめじの菊花和え まごわやさしいみそ汁		ごはん 牛乳 チーズコロッケ チンジャオロース しらす入りにら玉汁		塩レモン焼きそばパン (コッペパン・焼きそば) 牛乳 チキントマトスープ マンゴー杏仁		ごはん 牛乳 ぎょうざロール マーボーなす サムゲタンスープ	
671kcal	1.7g	638kcal	2.1g	672kcal	1.7g	681kcal	2.6g	692kcal	1.7g
15		16		17		18		19 しょくいくひこんだて 食育の日献立	
 敬老の日		カレーうどん 牛乳 大学芋 いんげんのマヨ和え		ごはん 牛乳 パリツオーネ ブロッコリーソテー ミネストローネ		ごはん 牛乳 ごぼうハンバーグ 青梗菜の煮びたし れんこんさつま汁		ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のしそひじき和え たぬき汁	
		768kcal	2.7g	775kcal	1.9g	664kcal	2.4g	622kcal	2.8g
22		23		24		25		26	
ごはん 牛乳 がんす 筑前煮 ほうとう汁		 秋分の日		ごはん 牛乳 チキンチキンごぼう 小松菜のリチーズ和え みそけんちん汁		食パン チョコクリーム 牛乳 スペイン風オムレツ 大根ナポリタン 里芋のクリームスープ		ごはん 牛乳 かつおフライ さつまいもサラダ もやしのごまみそ汁	
734kcal	1.9g			745kcal	2.2g	706kcal	2.9g	777kcal	1.8g
29		30		旬の食材		行事と関連した献立			
豚丼 (麦ごはん・豚丼の具) 牛乳 かみなり汁 スイートポテト		ジャージャーめん 牛乳 豆腐ナゲット カレーもやし		いんげん かぼちゃ さつまいも 青梗菜 里芋 ズッキーニ おくら なす シークワサー ぶなしめじ 栗 しいたけ さんま かつお しらす さけ など		9/8 皆既月食 (スコッチエッグ、野菜ボール) 9/9 重陽の節句 (菊花和え) 9/17 イタリア料理の日 (パリツオーネ、ミネストローネ) 9/29 洋菓子の日 (スイートポテト)			
674kcal	2.4g	716kcal	3.6g						

※献立名の下に表示はエネルギー (kcal) と食塩相当量 (g) です。都合により食材等が変更となることがございます。予め御了承ください。