8・9がつ　こんだてよていひょう（小学校）

令和7年度
あわら市学校給食センター

August September

		あか からだをつくるしょくひん		きいろ エネルギーとなるしょくひん		みどり からだのちょうしをととのえるしょくひん		えいようか	
		魚・肉・たまご 豆・豆製品など	ぎゅうにゅう・乳製品 小魚・海そう	こく類・いも類 さとうなど	あぶら類 種実類など	色のこい やさい	その他のやさい きのこ・くだものなど	エネルギー たんぱくしつ ししつ えんぶん	たんすい かぶつ
27 水	えだまめいりわかめごはん　ぎゅうにゅう ポテトとおこめのささみカツ たぬきじる おひたし	とりにく はんぺん うすあげ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	こめ じゃがいも こめこ でんぷん さとう	あぶら	にんじん こまつな	えだまめ だいこん えのきたけ こんにゃく しろねぎ もやし	511 kcal 22.8 g 17.3 g 2.6 g	71.8 g
28 木	キムチチャーハン　ぎゅうにゅう はるまき　もずくスープ ゼリーいりフルーツミックス	ぶたにく きぬごしどうふ かまぼこ	ぎゅうにゅう もずく	こめ こむぎこ さとう　でんぷん はるさめ ゼリー	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ はくさいキムチ キャベツ えのきたけ しろねぎ みかん おうとう パイン	542 kcal 17.6 g 19.8 g 2.3 g	78.1 g
29 金	ごはん ぎゅうにゅう たまごどうふ　やさいのトマトに サラダスパゲティ　しょうがいりだいず	たまごどうふ とりにく ツナ だいず	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう でんぷん スパゲティ	あぶら わふう ドレッシング	にんじん トマト あかピーマン	たまねぎ キャベツ しめじ えだまめ きゅうり コーン	562 kcal 23.2 g 17.5 g 2.1 g	84.8 g
1 月	【ぼうさいのひきゅうしょく】 きゅうきゅうカレー(さいがいじようひじょうしょく) ぎゅうにゅう とりにくのしおからあげ(2こ) ちくわのみそドレッシングあえ　ミニトマト	とりにく ちくわ みそ	ぎゅうにゅう	じゃがいも こめ さとう でんぷん	ごまあぶら あぶら	にんじん ミニトマト	コーン たまねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり	601 kcal 19.6 g 34.0 g 2.3 g	60.6 g
2 火	ごはん　ぎゅうにゅう にらまんじゅう （1～3年生:1こ 4～6年生・先生:2こ） わかめスープ　バンサンスー	ぶたにく とりにく きぬごしどうふ ハム	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ はるさめ さとう	ごま ごまあぶら	にら にんじん	キャベツ たまねぎ まいたけ しろねぎ きゅうり	516 kcal 20.3 g 14.2 g 2.0 g	81.0 g
3 水	【しょうえん（げんえん）給食】 ごはん　ぎゅうにゅう　コーンフライ かんこくふうにくじゃが　だいこんサラダ	ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう わかめ	こめ こむぎこ パンこ さとう でんぷん じゃがいも	あぶら ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん	コーン たまねぎ こんにゃく えだまめ だいこん きゅうり	601 kcal 19.2 g 21.1 g 1.5 g	89.3 g
4 木	ごはん　ぎゅうにゅう けんさんぶたにくのケチャップいため トマトとけんさんたまごのみそしる こまつなのしめじあえ　ソーダゼリー	ぶたにく たまご みそ	ぎゅうにゅう	こめ さとう ソーダゼリー	あぶら	トマト こまつな	たまねぎ だいこん しろねぎ しめじ もやし	553 kcal 21.5 g 16.4 g 1.7 g	84.4 g
5 金	ゆかりごはん　ぎゅうにゅう しろみざかなフライ　さわにわん もやしとにらのいためもの	タラ ぶたにく ぎょにくソーセージ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら	にんじん みつば にら	だいこん ごぼう こんにゃく もやし	509 kcal 20.8 g 14.7 g 2.5 g	75.9 g
8 月	ごはん　ぎゅうにゅう チーズいりにくだんご(2こ) とうにゅうスープ　ごぼうサラダ	は 歯っぴーこんだて とりにく たまご とうにゅう ちくわ	ぎゅうにゅう チーズ	こめ パンこ でんぷん さとう	マーガリン ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん	たまねぎ キャベツ えのきたけ コーン ごぼう きゅうり	580 kcal 21.4 g 21.1 g 1.9 g	80.5 g
9 火	バンズパン　ぎゅうにゅう フランクフルトのケチャップからめ やさいスープ　やきそば	フランクフルト とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	パン　さとう ちゅうかめん	あぶら	にんじん チンゲンサイ ピーマン	たまねぎ だいこん セロリ もやし キャベツ	597 kcal 25.8 g 23.9 g 2.9 g	75.2 g
10 水	【じばさんプラスワンきゅうしょく】 ごはん　ぎゅうにゅう ふくいSANコロッケ　1しょくちゅうのうソース だいずのいそに　ごぶづけあえ　ぶどうゼリー	ぎゅうにく ぶたにく だいず こおりどうふ うすあげ	ぎゅうにゅう ひじき くきわかめ	こめ じゃがいも パンこ　こむぎこ さとう ぶどうゼリー	あぶら ごま	にんじん こまつな	こんにゃく たまねぎ たけのこ だいこん	702 kcal 25.1 g 26.6 g 2.2 g	99.2 g
11 木	あぶらげとしょうがのごはん　ぎゅうにゅう チキンナゲット(2こ) だいこんとまいたけのみそしる くきわかめのきんぴら	アイアンこんだて うすあげ とりにく みそ はんぺん	ぎゅうにゅう くきわかめ	こめ コーンスターチ パンこ こむぎこ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん	たまねぎ だいこん まいたけ しろねぎ こんにゃく れんこん	551 kcal 21.0 g 23.3 g 2.7 g	69.3 g
12 金	【ふるさときゅうしょく】 ごはん　ぎゅうにゅう さんまのみりんぼし ようふうのっぺいじる たくあんあえ　なし	さんま とりにく	ぎゅうにゅう	こめ さといも でんぷん	ごまあぶら	にんじん	だいこん こんにゃく しろねぎ キャベツ きゅうり たくあん なし	541 kcal 21.2 g 17.8 g 2.5 g	81.5 g
16 火	【まごわやさしいきゅうしょく】 ごはん　ぎゅうにゅう さばのごまケチャップソースかけ　ポトフ れんこんとひじきのサラダ	さば ウィンナー	ぎゅうにゅう ひじき	こめ コーンスターチ さとう じゃがいも	あぶら ごま ﾉﾝｴｯｸﾞ ﾏﾖﾈｰｽﾞ	にんじん	たまねぎ マッシュルーム キャベツ れんこん えだまめ	649 kcal 23.8 g 29.5 g 2.1 g	80.4 g
17 水	ごはん　ぎゅうにゅう ホタテふうフライ(2こ) とみつきんときのみそしる チンゲンサイとはるさめのひきにくいため	いとよりすりみ たまご うすあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ でんぷん パンこ こむぎこ さつまいも はるさめ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ しろねぎ	542 kcal 17.8 g 17.7 g 2.0 g	83.3 g
18 木	ごはん　ぎゅうにゅう ホイコーロー にらたまスープ　きりぼしだいこんのおひたし フルーツあんにんふうプリン	ぶたにく みそ たまご きぬごしどうふ	ぎゅうにゅう	こめ さとう でんぷん フルーツ あんにんふうプリン	あぶら	にんじん ピーマン にら ほうれんそう	キャベツ たけのこ たまねぎ ほししいたけ きりぼしだいこん もやし	549 kcal 22.0 g 17.6 g 1.7 g	79.6 g
19 金	カレーピラフ　ぎゅうにゅう やさいのグラタン うちまめいりスープ コールスローサラダ	とりにく とうにゅう ベーコン うちまめ めによいこんだて	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも こめこ さといも	あぶら ｺｰﾙｽﾛｰ ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	にんじん ほうれんそう トマト	たまねぎ グリンピース だいこん キャベツ きゅうり コーン	540 kcal 17.2 g 22.3 g 2.4 g	73.4 g
22 月	ごはん　ぎゅうにゅう オムレツ　チリコンカン だいこんのごまごまサラダ	たまご ぶたにく ぎゅうにく ひよこまめ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さとう	あぶら ハヤシルウ ごまあぶら ごま	にんじん トマト	たまねぎ だいこん きゅうり	602 kcal 21.5 g 20.9 g 1.9 g	88.3 g
24 水	ごはん　ぎゅうにゅう かつおフライのちゅうのうソースかけ　いなかに こまつなのしおこうじあえ	かつお ちゅうあげ ちくわ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ こむぎこ じゃがいも	あぶら ごまあぶら	にんじん こまつな	こんにゃく ほししいたけ だいこん ごぼう キャベツ	569 kcal 22.2 g 17.1 g 2.0 g	86.5 g
25 木	だいこんめし　ぎゅうにゅう ハムステーキ　うおそうめんじる じゃがいものきんぴら	おばあちゃんのあじのひ ハム うすあげ うおそうめん ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	こめ じゃがいも さとう	ごまあぶら	だいこんば orこまつな にんじん	だいこん ほししいたけ たまねぎ しろねぎ こんにゃく	517 kcal 23.3 g 17.7 g 2.4 g	71.1 g
26 金	【かんこくのりょうり】 ごはん　ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン にくいりワンタンスープ だいずもやしのナムル	とりにく ハム ぶたにく	ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ でんぷん はちみつ さとう	あぶら ごまあぶら	にんじん トウミョウ チンゲンサイ	キャベツ しろねぎ だいずもやし	596 kcal 23.5 g 23.8 g 1.9 g	75.8 g
29 月	ごはん　ぎゅうにゅう アジメンチカツ　だいこんのオイスターソースに ほうれんそうサラダ	アジ たまご ぶたにく あつあげ ツナ	ぎゅうにゅう	こめ パンこ さとう	あぶら	チンゲンサイ にんじん ほうれんそう	たまねぎ だいこん キャベツ コーン	568 kcal 24.4 g 19.5 g 1.5 g	78.7 g
30 火	むぎごはん　ぎゅうにゅう とみつきんときカレー　フレンチサラダ かみかみにぼし　アールスメロン	JA福井より、アールスメロンを無償提供していただきました。 とりにく ハム	ぎゅうにゅう にぼし	こめ おおむぎ じゃがいも さつまいも さとう	あぶら やさい かれールウ ごま	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ きゅうり アールスメロン	571 kcal 20.6 g 14.5 g 2.0 g	96.8 g

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★給食センターでは、アレルゲンのコンタミネーション（予期せぬ微量混入）の可能性がある環境下での調理となります。

◎ホームページでも見ることができます！　あわら市　給食