

よていこんだてひょう（小学校）

令和7年 9月

日の出町学校給食センター 小学校

日	主食	料理名	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
2 火	むぎごはん ＊うずらたまごのカレー	こまつなとコーンのソテー ヨーグルト	ぎゅうにゅう	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、バター、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とり、ひよこまめ、レンズまめ、うずらたまご、だっしふんにゅう、チーズ、ウィンナー、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、トマトピューレ、とうもろこし、こまつな	672 kcal 24.8 g
3 水	よこわりまるパン	＊ミネストローネ しろみぎかなのフライ (ソース) えだまめソテー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、マカロニ、あぶら、こむぎこ、パンこ	ぎゅうにゅう、ベーコン、チーズ、メルルーサ、ウィンナー	にんにく、にんじん、たまねぎ、キャベツ、トマト、えだまめ、とうもろこし	588 kcal 28.5 g
4 木	ゆでちゅうかめん	みそラーメンスープ やさしいチップス きよほう②	ぎゅうにゅう	ちゅうかめん、あぶら、ごま、さつまいも	ぎゅうにゅう、ぶたにく、なると、わかめ、みそ	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、ながねぎ、とうもろこし、れんこん、にんじん、さやいんげん、かぼちゃ、きよほう	647 kcal 27.5 g
5 金	ごはん	＊にくどうふ キムチポテト もやしサラダ (ごまドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、やさふ、しらたき、あぶら、さとう、じゃがいも、ごまあぶら、ごまドレ、レタス	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ、こまつな、しいたけ、キムチ、もやし	656 kcal 25.2 g
8 月	しよくパン いちごジャム	＊かぼちゃのポタージュ いかとインゲンのガリパタいため ＊マカロニのケチャップソテー	ぎゅうにゅう	パン、バター、こむぎこ、あぶら、マカロニ、さとう、いちごジャム	ぎゅうにゅう、ベーコン、いんげんまめ、なまクリーム、とうにゅう、いか、ハム	たまねぎ、かぼちゃ、さやいんげん、にんにく、ピーマン	589 kcal 27.8 g
9 火	さつまいもごはん 重陽の節句 献立窓	きのこいりみそする さけのしおやき きくのはないうおひたし (しょうゆ)	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、ごま、じゃがいも、こんにやく、あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、みそ、さば	なめこ、しいたけ、だいこん、ごぼう、ながねぎ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、きく	612 kcal 26.5 g
10 水	かぼちゃしよくパン	ポークビーンズ じゃこキャベツのペペロンソテー プリン	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、スパゲッティ、プリン	ぎゅうにゅう、だいた、ぶたにく、ベーコン、チーズ、ちりめんじゃこ	たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、とうもろこし、にんにく、キャベツ	583 kcal 24.7 g
11 木	ひじきごはん	にくだんごいりみそする さけのしおやき こんにやくサラダ (ソイドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、パンこ、でんぶん、こんにやく、あぶら、さとう	ぶたにく、とり、ひじき、あぶら、あげ、かつおぶし、ぎゅうにゅう、みそ、さけ	にんじん、たまねぎ、しょうが、はくさい、こまつな、ながねぎ、キャベツ、もやし、チンゲンさい	579 kcal 27.8 g
12 金	ガーリックフランス	しろいんげんまめのポタージュスープ ラタトゥイユ キャベツソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、バター、さとう	ぎゅうにゅう、いんげんまめ、とうにゅう、なまクリーム、チーズ、ベーコン、ハム	とうもろこし、たまねぎ、にんにく、なす、ズッキーニ、トマト、ピーマン、マッシュルーム、トマトペースト、キャベツ、こまつな	623 kcal 21.0 g
16 火	ごはん ☆沖縄県の 郷土料理☆	いなむどうち なまあげのキムチいため いちごクレープ	ぎゅうにゅう	こめ、こんにやく、あぶら、ごまあぶら、さとう、でんぶん、クレープ	ぎゅうにゅう、ぶたにく、あぶらあげ、かまぼこ、みそ、なまあげ	だいこん、ながねぎ、にんにく、はくさい、キムチ、にら	623 kcal 24.2 g
17 水	こめこッペパン	イタリアンスープ チキングラタン かいそうサラダ (わふうドレ)	ぶどう ジュース	こめこパン、パンこ、マカロニ、あぶら、バター、こむぎこ	ベーコン、たまご、チーズ、とり、いんげんまめ、ぎゅうにゅう、とうにゅう、かいそうミックス	ぶどうジュース、たまねぎ、にんじん、とうもろこし、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、きゅうり	597 kcal 23.0 g
18 木	ごはん かつおふりかけ 中国料理	サンラータン いかりソース キャベツとえのきのナムル (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、ごまあぶら、でんぶん、あぶら、さとう	ぎゅうにゅう、とり、たまご、とうふ、いか、かつおぶし、あおのり	もやし、たまねぎ、ながねぎ、チンゲンさい、きくらげ、にんにく、しょうが、キャベツ、こまつな、えのき	606 kcal 27.7 g
19 金	せわりコッペパン	キャベツとベーコンのソテー ロングやきウィンナー ポテトカルボナーラ	コーヒー ぎゅうにゅう	パン、あぶら、じゃがいも、バター	コーヒー、ぎゅうにゅう、ベーコン、ウィンナー、ぎゅうにゅう、なまクリーム、チーズ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく	604 kcal 21.9 g
22 月	シュガーコッペパン	やさしいスープ オムレツケチャップソース スパゲッティソテー	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、スパゲッティ	ぎゅうにゅう、とり、たまご、とうにゅう、ウィンナー、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、にんじん、もやし、にんにく、ピーマン、とうもろこし	585 kcal 25.9 g
24 水	ごはん	さつまいものみそする ししゃものからあげ② ★1.2ねんせいはいとり11ぼん もやしとキャベツのナムル (ちゅうかドレ)	ぎゅうにゅう	こめ、さつまいも、でんぶん、あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ、みそ、ししゃも	たまねぎ、ながねぎ、こまつな、はくさい、キャベツ、もやし、にんじん	593 kcal 21.1 g
25 木	せわりコッペパン	チリコンカン キャベツとベーコンのソテー きよほう②	ぎゅうにゅう	パン、あぶら、こむぎこ、バター	ぎゅうにゅう、だいた、きんとときまめ、ひよこまめ、レンズまめ、ぶたにく、だいたたんぱく、ベーコン	しょうが、にんにく、セロリ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト、キャベツ、ほうれんそう、きよほう	597 kcal 27.2 g
26 金	ごはん	ひのでのこうじみそする さんまのかばあげ くきわかめのきんぴら	ぎゅうにゅう	こめ、じゃがいも、でんぶん、あぶら、さとう、こんにやく、ごま	ぎゅうにゅう、とうふ、あぶらあげ、みそ、さんま、くきわかめ、ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、ながねぎ、しょうが、にんじん、ごぼう、さやいんげん	630 kcal 24.0 g
29 月	ごはん	もやしのタンタンスープ なまあげのステーキがけ きりぼしだいこんのいりに	ぎゅうにゅう	こめ、はるさめ、ごまあぶら、さとう、ごま、あぶら、こんにやく	ぎゅうにゅう、ぶたにく、だいたたんぱく、みそ、なまあげ、あぶらあげ	にんにく、しょうが、もやし、はくさい、チンゲンさい、にんじん、ながねぎ、しいたけ、りんご、きりぼしだいこん、さやいんげん	626 kcal 25.4 g
30 火	バターロール	チキンのトマトに スパゲッティパジャリソテー みかんゼリー	ぎゅうにゅう	パン、じゃがいも、あぶら、さとう、スパゲッティ、ゼリー	ぎゅうにゅう、とり、ひよこまめ、ベーコン	にんにく、たまねぎ、にんじん、キャベツ、マッシュルーム、トマトピューレ	591 kcal 27.2 g

・都合により献立が変更になる場合があります。
・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は
給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414



2学期の給食開始日 =
大久野小
平井小
本宿小
9月2日(火)

日の出町平均	611	25.3
学校給食摂取基準 (範囲)	650	(21~33)

ちようよう せつく
重陽の節句
9月9日は「重陽の節句」です。桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のように五節句のひとつ、古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒(菊酒)を飲み、長寿を祝います。9日の給食では、食用の菊の花の入ったお浸しにしました。1年に1度しか登場しない菊の花入りのお浸しですので、黄色い菊の花びらを探して食べてくださいね。

＊今日の日の出の野菜＊
献立表・マークの料理に入っています。
感謝して
いただきます♪
玉ねぎ(和田さん)
…2~8日



◎2日(火)に使用するヨーグルトは、
日の出町内にある協同乳業様から
地域貢献としてご厚意で無償提供していた
だいた「健康投資ヨーグルト」です。