

令和 7 年

9月の予定献立表

食品群	体内でのたらしき
赤の食品	血や肉、骨をつくる
黄の食品	働く力や体温となる
緑の食品	体の調子をとのえる

学校給食の 栄養基準量		C=エネルギー	P=タンパク質	F=脂質
	小学校	650kcal	21.1~32.5g	14.4~21.7g
	中学校	830kcal	27.0~41.5g	18.4~27.7g

城辺学校給食共同調理場

TEL: 0980-77-8488

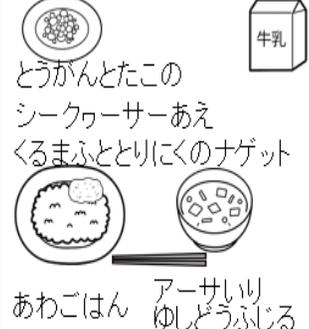
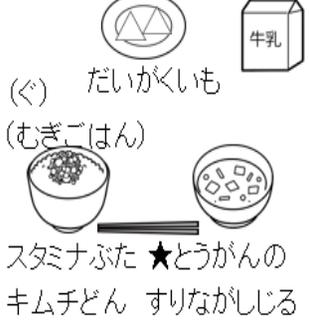
FAX: 0980-77-8490

※食物アレルギーのある児童・生徒は、給食を食べる前に裏面の「詳細献立表」で内容を必ず確認しましょう。家庭・学級においても毎日確認してください。

※材料・その他の都合により献立を変更することがあります。

※なまり節や魚は骨を取り除いていますが、一部残ってしまう場合があります。注意して食べましょう。

※児童生徒の給食費(小学校5600円、中学校6000円)は市が負担しています。

こ ん だ て	1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
	 <p>ガルバンゾーサラダ デミグラスソースハンバーグ ピタパン シャンピニオン スープ 牛乳</p>	 <p>なすみそいため さばのカレーふうみやき むぎごはん けんちんじる 牛乳</p>	 <p>オレンジ ミミガアのピーナッツあえ ウムケジャンダギー むぎごはん ★クーリジシ 牛乳</p>	 <p>はるさめサラダ とりにくのネギソースかけ むぎごはん きのこいり ちゅうかスープ 牛乳</p>	 <p>★フーチャンプルー あぶらみそ やきもち ぼろぼろ じゅーしー 牛乳</p>
	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
	 <p>きんぴらごぼう しゃけのしおこうじやき あきのみかきいり たきこみごはん きのこたっぶり みそしる 牛乳</p>	 <p>モーウイのあえもの もずくいりあつやきたまご むぎごはん シカムドゥチ 牛乳</p>	 <p>マーボーとうふ はるまき カルシウムいり ごはん はるさめ スープ 牛乳</p>	 <p>おいものコロコロサラダ ささみチーズやき むぎごはん ハヤシライス (ルウ) 牛乳</p>	 <p>きりほしだいこんいため ちくわのいそべあげ むぎごはん とんじる 牛乳</p>
	15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
	<p>敬老の日</p> 	 <p>★いりとうふ もずくのり むぎごはん いものこじる 牛乳</p>	 <p>フルーツみるくソースあえ チキンのこうそうやき むぎごはん ミネストローネ 牛乳</p>	 <p>ピーンいため あかうおのちゅうかあま ずあんかけ むぎごはん ★ちゅうかふう コーンスープ 牛乳</p>	 <p>とうがんとたこの シークワサーあえ くるまふとりにくのナゲット あわごはん アーさいり ゆしどうふじる 牛乳</p>
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)	
<p>西城小欠食</p>  <p>ぶどうゼリー とりにくとさつまいもの あまからいため ちゅうか おこわ ★タイピーエン 牛乳</p>	<p>秋分の日</p> 	 <p>ひじきのあえもの さかなとまめのカップやき むぎごはん ふくさじる 牛乳</p>	 <p>チリコンカン うどん ナン クラムチャウダー 牛乳</p>	 <p>クーピリチー ★てづくりうじらとうふ せきはん イナムドゥチ 牛乳</p>	
29(月)	30(火)	<p>夏の疲れが出やすいこの時期に、食生活を振り返ってみませんか。 当てはまるものに口にチェックを入れましょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 朝ご飯を食べないことがある <input type="checkbox"/> 食事時間は決まっていない <input type="checkbox"/> 野菜や果物を食べる量が少ないと感じる <input type="checkbox"/> インスタント食品を食べることが多い <input type="checkbox"/> 夕食以降に間食をすることがある <p>ひとつでも当てはまる方は、これをきっかけに少しずつ見直してみませんか。※特に朝ご飯は、1日を元気にスタートさせるためにもとても大切です。しっかり食べましょう!</p> 			
<p>城東中欠食</p>  <p>(ぐ) だいがくいも (むぎごはん) スタミナふた ★とうがんの キムチどん すりながじる 牛乳</p>	 <p>とりささみのさっぱりあえ いわしのしょうがに むぎごはん さつまる 牛乳</p>				