



2025年

9月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品				熱や力のもとになる				赤色の食品				血や肉になり、体をつくる				緑色の食品				体の調子をととのえる																			
月								火								水								木								金							
1		小 中		669 758		kcal		2		小 中		652 756		kcal		3		小 中		740 895		kcal		4		小 中		657 760		kcal		5		小 中		693 783		kcal	
・ごはん ・牛乳 ・ミネストローネ ・フライドチキン ・キャベツのシャキシャキサラダ								・しょうゆ野菜ラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーの ごまネーズあえ ・オレンジゼリー								・豚丼 ・牛乳 ・かぼちゃ団子汁								・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（白菜・生揚げ） ・鮭の照り焼き ・肉じゃが								・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（大根・油揚げ） ・肉団子（1人2ケ） ・豚キムチ炒め							
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら								黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま・オレンジゼリー								黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でんぶ								黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら								黄 ごはん・ごま・ごまあぶら							
赤 牛乳・とり・たまご・ベーコン・だいず								赤 牛乳・ぶたにく・なると								赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ								赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・ひじき・さけ								赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ・にくだんご							
緑 にんじん・きゃべつ・コーン・たまねぎ・ブロッコリー・トマト缶								緑 たまねぎ・ねぎ・にんじん・はくさい・もやし・チンゲンサイ・ブロッコリー・ホウレンソウ・きゃべつ								緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・だいこん・たけのこ・かぼちゃ								緑 はくさい・にんじん・たまねぎ・いんげん								緑 はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし・だいこん							
8		小 中		601 684		kcal		9		小 中		632 729		kcal		10		小 中		676 833		kcal		11		小 中		728 789		kcal		12		小 中		679 771		kcal	
・わかめごはん ・牛乳 ・お吸い物（はんぺん） ・さばのみぞれ煮 ・切干し大根の油炒め								・スパゲティミートソース ・牛乳 ・野菜スープ								・親子丼 ・牛乳 ・みそ汁（チンゲン菜・油揚げ）								・黒糖スライスパン ・牛乳 ・レタススープ ・ほっけの香草焼き ・ラーメンサラダ								・ごはん ・牛乳 ・ワンタンスープ ・春巻き ・野菜のナムル							
黄 ごはん・あぶら・さとう								黄 スパゲティ・バター								黄 ごはん・さとう・あぶら								黄 ごはん・パン・ラーメン・ごま・こむぎごぼろ・あぶら								黄 ごはん・ごま・さとう・ごまあぶら・あぶら・ワンタン							
赤 牛乳・はんぺん・ぶたにく・さつまあげ・ひじき・さば・わかめ								赤 牛乳・ぶたひきにく								赤 牛乳・とり・たまご・なると・あぶらあげ・みそ								赤 牛乳・ハム・たまご・ベーコン・ほっけ								赤 牛乳・ハム・はるまき・ひきにく							
緑 ねぎ・しいたけ・切干し大根・にんじん・だいこん								緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・ねぎ・はくさい・コーン								緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・チンゲンサイ								緑 にんじん・きゅうり・きゃべつ・レタス・コーン								緑 にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ほうれんそう・もやし							
15								16		小 中		606 703		kcal		17		小 中		637 780		kcal		18		小 中		635 755		kcal		19		小 中		612 719		kcal	
								・とりめん ・牛乳 ・もち米コロケ								・すき焼き丼 ・牛乳 ・みそ汁（小松菜・生揚げ）								・ごはん ・牛乳 ・チンゲン菜と卵のスープ ・ハンバーグのおろしソース ・もやしのサラダ								・ごはん ・牛乳 ・五目汁 ・いわしの生姜煮 ・野菜のごまみそ和え							
黄 ひやむぎ・パンこ・あぶら								黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう								黄 ごはん・さとう・でんぶ								黄 ごはん・さとう・マヨネーズ															
赤 牛乳・とり・なると・すりみ・たこ								赤 牛乳・ぎゅうにく・くわく・やきどうふ・なまあげ・みそ								赤 牛乳・たまご・ハム・ひじき・ハンバーグ								赤 牛乳・とり・く・なまあげ・みそ・いわし															
緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ								緑 しょうが・にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ・こまつな・ねぎ								緑 チンゲンサイ・にんじん・きくらげ・もやし・きゅうり								緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・きゃべつ・もやし・しょうが															
22		小 中		728 873		kcal		23								24		小 中		829 976		kcal		25		小 中		744 813		kcal		26		小 中		700 801		kcal	
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐・なめこ） ・豚肉の生姜炒め ・マカロニサラダ																・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツのヨーグルト和え								・バーガーパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・ハムカツ ・ささみと野菜のゴマ風味サラダ								・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ・生揚げ） ・さば焼き魚 ・豚肉と大根の煮物							
黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ・マカロニ								黄 ごはん・じゃがいも・バター・さとう・カレールウ								黄 パン・バター・あぶら・パンこ								黄 ごはん・こんにゃく・あぶら・さとう															
赤 牛乳・とうふ・みそ・ぶたにく・ハム								赤 牛乳・とり・ヨーグルト								赤 ぎゅうにく・とり・く・ハム								赤 牛乳・さば・なまあげ・ぶたにく															
緑 なめこ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・みかん缶								緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶								緑 ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ホウレンソウ・きゃべつ・ブロッコリー								緑 きゃべつ・だいこん・にんじん・さやいんげん															
29		小 中		612 703		kcal		30		小 中		609 681		kcal										★ 今月の食材 ★															
・ごはん ・牛乳 ・ABCマカロニスープ ・イタリアン豆腐 ・ポテトチーズもち								・五目うどん ・牛乳 ・棒棒鶏サラダ ・字給だいふく								9月平均栄養価								・生ラーメン⇒むつみ食堂 ・きゃべつ⇒荒谷博文さん（吉野） ・白菜⇒庄司村尾さん（恩根内） ・モッツアレラチーズ、クリームチーズ ⇒北ぎゅう舎 ・豆腐⇒名寄丘の上学園 ・牛肉⇒肉のはたの ・お米⇒風連町有機農業生産組合															
黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ・ポテト・チーズもち・マカロニ								黄 うどん・字給だいふく								たん白質 27.2g 29.8g																							
赤 牛乳・ウインナー・やきどうふ・クリームチーズ								赤 牛乳・とり・く・あぶらあげ								脂質 20.8g 21.2g																							
緑 たまねぎ・にんじん・しめじ・えだまめ・きゃべつ								緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ねぎ・もやし・きゃべつ・きゅうり								食塩相当量 2.7g 3.2g																							

★ 今月の食材 ★

- ・生ラーメン⇒むつみ食堂
- ・きゃべつ⇒荒谷博文さん（吉野）
- ・白菜⇒庄司村尾さん（恩根内）
- ・モッツアレラチーズ、クリームチーズ⇒北ぎゅう舎
- ・豆腐⇒名寄丘の上学園
- ・牛肉⇒肉のはたの
- ・お米⇒風連町有機農業生産組合

9月平均栄養価

	小	中
たん白質	27.2g	29.8g
脂 質	20.8g	21.2g
食塩相当量	2.7g	3.2g