

令和7年9月



# こんだてひょう



忠岡町教育委員会  
忠岡町学校給食会

| 1日 (月)                                                                                                                                                                                      | 2日 (火)                                                                                                                                                                         | 3日 (水)                                                                                                                                                                                                    | 4日 (木) ☆                                                                                                                                                                        | 5日 (金)                                                                                                                                                                             |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| コッペパン<br>じゃーまんポテト<br>ぎゅうにゅう<br>やさいスープ<br>●じゃがいも<br>■たまねぎ<br>▲ベーコン<br>■キャベツ<br>■たまねぎ<br>▲ウィンナー (たまごぬぎ)<br>■にんじん<br>■コーン<br>■セロリ                                                              | ごはん<br>さばのみそに<br>ぎゅうにゅう<br>けんちんじる<br>▲さば<br>▲あかみそ<br>■つちしょうが<br>▲れいとうとうふ<br>■にんじん<br>■だいこん<br>▲とりにく<br>■あおねぎ                                                                   | ミニパン<br>わかめうどん<br>ぎゅうにゅう<br>ごぼうサラダ<br>●れいとううどん<br>▲わかめ<br>▲とりにく<br>■にんじん<br>■たまねぎ<br>■えのきだけ<br>▲かまぼこ<br>■ささがきごぼう<br>■にんじん<br>▲ツナ<br>●マヨネーズ (たまごぬぎ)                                                        | ガバオライス<br>はくさいスープ<br>ぎゅうにゅう<br>はくさいスープ<br>▲とりにくミンチ<br>■ピーマン<br>■パプリカ<br>■たまねぎ<br>■コーン<br>■ニンニク<br>オイスターソース<br>カレーコ<br>ウスター・とんかつソース<br>■はくさい<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>▲ウィンナー (たまごぬぎ) | たきこみごはん<br>はるまき<br>ぎゅうにゅう<br>ちゅうかスープ<br>●アルファーマい<br>●アルファーマいもちこめ<br>▲とりにく<br>■ささがきごぼう<br>■にんじん<br>■つきこんにやく<br>■だけのこ<br>▲ぶたにく<br>■はくさい<br>■にんじん<br>■えのきだけ<br>■あおねぎ<br>▲はるまき (たまごぬぎ) |
| エネルギー 580kcal たんぱく質 18.4g                                                                                                                                                                   | エネルギー 598kcal たんぱく質 30.5g                                                                                                                                                      | エネルギー 517kcal たんぱく質 20.2g                                                                                                                                                                                 | エネルギー 605kcal たんぱく質 23.2g                                                                                                                                                       | エネルギー 561kcal たんぱく質 19.6g                                                                                                                                                          |
| 8日 (月) ☆                                                                                                                                                                                    | 9日 (火) ☆                                                                                                                                                                       | 10日 (水)                                                                                                                                                                                                   | 11日 (木)                                                                                                                                                                         | 12日 (金)                                                                                                                                                                            |
| しょくパン<br>ピザソース<br>ぎゅうにゅう<br>ビーフンスープ<br>▲ハム (たまごぬぎ)<br>▲ウィンナー (たまごぬぎ)<br>■たまねぎ<br>■トマトケチャップ<br>■トマトみずに<br>■ニンニク<br>▲スライスチーズ<br>●ビーフン<br>▲ぶたにく<br>■にんじん<br>■たけのこ<br>■たまねぎ<br>■ほししいたけ<br>■あおねぎ | ポーク<br>カレーライス<br>ブロッコリーの<br>ソテー<br>ぎゅうにゅう<br>ふくじんづけ<br>■たまねぎ<br>●じゃがいも<br>■にんじん<br>▲ぶたにく<br>カレーウ<br>■ブルーベリー<br>■ウスターソース<br>■ふくじんづけ<br>■ブロッコリー<br>■たまねぎ<br>▲ベーコン                | ミニパン<br>サンマーメン<br>ぎゅうにゅう<br>かいそうサラダ<br>●れいとうちゅうかめん<br>▲ぶたにく<br>■はくさい<br>■もやし<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>■あおねぎ<br>■ほししいたけ<br>●かたくりこ<br>▲わかめ<br>■コーン<br>■にんじん<br>●わふうドレッシング (たまごぬぎ)                               | ごはん<br>ぶたにくの<br>しょうがいため<br>ぎゅうにゅう<br>じゃがいもの<br>みそしる<br>▲ぶたにく<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>■つちしょうが<br>●じゃがいも<br>▲れいとうとうふ<br>■にんじん<br>▲わかめ<br>■たまねぎ<br>▲あかみそ<br>▲しろみそ                     | むぎごはん<br>だいずとじゃこの<br>あげに<br>ぎゅうにゅう<br>さわにわん<br>●ごはん<br>●おしむぎ<br>▲だいず<br>▲かえりちりめん<br>●かたくりこ<br>▲ぶたにく<br>▲かまぼこ<br>■ささがきごぼう<br>■にんじん<br>■たけのこ<br>■ほししいたけ<br>■あおねぎ<br>★カムカムメニュー        |
| エネルギー 588kcal たんぱく質 23.9g                                                                                                                                                                   | エネルギー 671kcal たんぱく質 21.2g                                                                                                                                                      | エネルギー 531kcal たんぱく質 17.1g                                                                                                                                                                                 | エネルギー 584kcal たんぱく質 22.6g                                                                                                                                                       | エネルギー 563kcal たんぱく質 24.6g                                                                                                                                                          |
| 15日 (月)                                                                                                                                                                                     | 16日 (火)                                                                                                                                                                        | 17日 (水) ☆                                                                                                                                                                                                 | 18日 (木)                                                                                                                                                                         | 19日 (金)                                                                                                                                                                            |
| けいろうのひ<br>ぎゅうにゅう<br>もずくスープ<br>●なす<br>▲ぶたにくミンチ<br>■しろねぎ<br>■ニンニク<br>■つちしょうが<br>とうばんじゃん<br>●かたくりこ<br>▲あかみそ<br>▲もずく<br>▲ウィンナー (たまごぬぎ)<br>■キャベツ<br>■にんじん<br>■もやし<br>■ほししいたけ                     | ごはん<br>マーボーなす<br>ぎゅうにゅう<br>もずくスープ<br>●なす<br>▲ぶたにくミンチ<br>■しろねぎ<br>■ニンニク<br>■つちしょうが<br>とうばんじゃん<br>●かたくりこ<br>▲あかみそ<br>▲もずく<br>▲ウィンナー (たまごぬぎ)<br>■キャベツ<br>■にんじん<br>■もやし<br>■ほししいたけ | ミニパン<br>ソーススパゲティ<br>ぎゅうにゅう<br>ハムステーキ<br>●スパゲティ<br>▲ハムステーキ (たまごぬぎ)<br>▲ぶたにく<br>■キャベツ<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>■ニラ<br>ウスターソース<br>とんかつソース                                                                        | ピピンバ<br>はるさめスープ<br>ぎゅうにゅう<br>はるさめスープ<br>▲ぎゅうにく<br>■もやし<br>■ニンニク<br>■ほうれんそう<br>■にんじん<br>●ごまあぶら<br>●さとう<br>やきにくのタレ<br>▲とりにく<br>■はくさい<br>■にんじん<br>●はるさめ<br>■だけのこ                   | ごはん<br>アジフライ<br>ぎゅうにゅう<br>スタミナみそしる<br>▲あじフライ (たまごぬぎ)<br>▲ぶたにく<br>■ニンニク<br>■にんじん<br>■たまねぎ<br>■だいこん<br>■ニラ<br>▲あかみそ<br>▲しろみそ                                                         |
| エネルギー 581kcal たんぱく質 20.8g                                                                                                                                                                   | エネルギー 589kcal たんぱく質 26.6g                                                                                                                                                      | エネルギー 545kcal たんぱく質 20.7g                                                                                                                                                                                 | エネルギー 562kcal たんぱく質 21.4g                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
| 22日 (月) ☆                                                                                                                                                                                   | 23日 (火)                                                                                                                                                                        | 24日 (水)                                                                                                                                                                                                   | 25日 (木)                                                                                                                                                                         | 26日 (金)                                                                                                                                                                            |
| ホットドッグ<br>かぼちゃスープ<br>ぎゅうにゅう<br>かぼちゃスープ<br>▲フランクフルト (たまごぬぎ)<br>■キャベツ<br>■トマトケチャップ<br>■かぼちゃ<br>■たまねぎ<br>■にんじん<br>▲とりにく<br>■コーン                                                                | しゅうぶんのひ<br>ぎゅうにゅう<br>さつまじる<br>●こめマカロニ<br>■たまねぎ<br>■はくさい<br>■にんじん<br>▲とりにく<br>▲ぶたにく<br>■だいこん<br>■にんじん<br>■さつままいも<br>▲れいとうとうふ<br>■にんじん<br>■あおねぎ<br>▲あかみそ<br>▲しろみそ                | テーブルロール<br>あげめんの<br>やさいあんかけ<br>ぎゅうにゅう<br>キャベツのソテー<br>●あげめん<br>▲ぶたにく<br>■はくさい<br>■たまねぎ<br>■たけのこ<br>■ほししいたけ<br>■にんじん・あおねぎ<br>■つちしょうが<br>●かたくりこ<br>■キャベツ<br>▲ウィンナー (たまごぬぎ)                                   | ごはん<br>ぶたキムチ<br>ぎゅうにゅう<br>トックスープ<br>▲ぶたにく<br>■はくさい<br>■キムチ<br>■にんじん<br>やきにくのタレ<br>●ごまあぶら<br>▲とりにく<br>■にんじん<br>■たまねぎ<br>▲かまぼこ<br>■あおねぎ<br>●トック                                   | ごはん<br>ぶりのてりやき<br>ぎゅうにゅう<br>ぶたじる<br>▲ぶり<br>●さとう<br>しょうゆ<br>みりん<br>▲ぶたにく<br>▲れいとうとうふ<br>■ささがきごぼう<br>●じゃがいも<br>■にんじん<br>■つきこんにやく<br>■あおねぎ<br>▲あかみそ<br>▲しろみそ                          |
| エネルギー 589kcal たんぱく質 23.6g                                                                                                                                                                   | エネルギー 565kcal たんぱく質 17.9g                                                                                                                                                      | エネルギー 584kcal たんぱく質 23.0g                                                                                                                                                                                 | エネルギー 561kcal たんぱく質 21.4g                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                    |
| 29日 (月)                                                                                                                                                                                     | 30日 (火)                                                                                                                                                                        | <div>＜3色の食品群＞</div> <div>生活リズムを整えるために</div> <div>夜は早めに寝る</div> <div>朝起きたときに日光を浴びる</div> <div>朝ごはんをよくかんで食べる</div> <div>朝日を浴びると「セロトニン」という脳内物質が分泌されて、日中の活動を支えるとともに、心のバランスを整えてくれます。</div> <div>残さず食べよう!</div> |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |
| きなこあげパン<br>てりやき<br>ハンバーグ<br>ぎゅうにゅう<br>マカロニスープ<br>●ミニパン<br>●さとう<br>▲きなこ<br>●こめマカロニ<br>■たまねぎ<br>■はくさい<br>■にんじん<br>▲とりにく<br>▲てりやきハンバーグ (たまごぬぎ)                                                 | ごはん<br>ぶたにくと<br>だいこんのもの<br>ぎゅうにゅう<br>さつまじる<br>▲ぶたにく<br>■だいこん<br>■にんじん<br>■さつままいも<br>▲れいとうとうふ<br>■にんじん<br>■あおねぎ<br>▲あかみそ<br>▲しろみそ                                               |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |
| エネルギー 611kcal たんぱく質 22.6g                                                                                                                                                                   | エネルギー 592kcal たんぱく質 21.5g                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                    |

材料入荷のつごうにより、内容を多少変更することがありますので ご了承ください。

☆(日付の横) … 食器のふき取りにご協力ください。