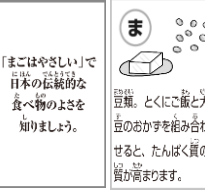
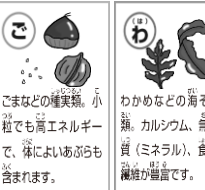
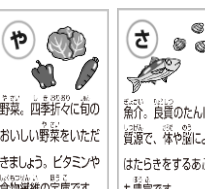
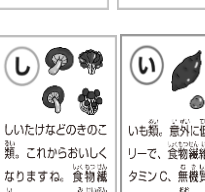


9月 きゅうしょくこんだてひょう

令和7年度 あさぎ町教育委員会

あさぎ町学校給食センター

ひ	よう	しゅしょく	きゅう にゅう	おかず	おもなざいりょう			えいよりょう			ひとくちメモ
					あか	きいろ	みどり	たんぱく 質(kcal)	たんぱく 質(g)	しぼう 質(g)	
					ちやにくやほねになる	ねつやちからになる	からだのちようしきをとのえる				
1	月	むぎごはん		ちぐさやき きりぼしだいこんとじゃがいものもの ひじきのまめまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ たまご とりにく チーズ ヨーグルト	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん ほうれんそう しいたけ きりぼしだいこん いんげん きゅうり コーン えだまめ	小704 中876	24.8 30.6	23.5 29.1	 9/1 防災の日 常備できる乾物(切干大根・しいたけ・ひじき)、缶詰(ツナ・コーン)を使った献立にしました。
2	火	けいはん (けいはんのぐ・しる)		にくだんごのトマトに	ぎゅうにゅう とりにく たまご ぶたにく	こめ むぎ さとう オリーブゆ	しいたけ にんじん だいこん ねぎ たまねぎ キャベツ トマト	588 724	24.5 29.2	16.0 19.2	
3	水	むぎごはん		いわしのうめに タンタンみそしる あげなすサラダ	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく あつあげ みそ とりにく	こめ むぎ ごま ごまあぶら あぶら さとう	うめ もやし こまつな にんじん なら きくらげ なす トマト きゅうり しょうが	628 761	27.9 32.9	21.1 24.5	
4	木	むぎごはん		なつやさいのカレーに ピーマンのひじきあえ いりことナッツのりんかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ ひじき いりこ	こめ むぎ じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ピーナツ	にんじん たまねぎ かぼちゃ なす いんげん ピーマン もやし	659 812	25.3 31.6	17.4 20.5	
5	金	しょくパン (りんごジャム)		はるまき つくねスープ ちゅうかサラダ	ぎゅうにゅう とうふ たまご とりにく ハム	パン ジャム こむぎこ ごまあぶら ちゅうかめん あぶら さとう みずあめ はるさめ	にんじん なら たまねぎ きくらげ チンゲンサイ キャベツ きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	604 738	21.7 26.2	21.2 24.7	「まごわやさしい」で 長生きをしよう 9月15日は敬老の日です。 日本は、世界有数の長寿国です。その長寿を支えているのが、日本の伝統的な和食文化です。 「まごわやさしい」は、日本の伝統的な食材の頭文字をとってできた言葉です。どれも、優れた栄養素をもった食材ばかりです。
8	月	まめじゃごはん		かきあげ うどんじる ごまネーズあえ	だいず ちりめん あげ ぎゅうにゅう とりにく わかめ ちくわ	こめ むぎ さとう ごま あぶら うどん マヨネーズ こむぎこ (中: じゃがいも)	えだまめ にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ ごぼう (小: しゅんぎく 中: グリンピース)	649 827	21.3 27.0	25.0 26.1	
9	火	むぎごはん		やきにく トマトとたまごのスープ そくせきづけ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ベーコン	こめ むぎ あぶら でんぶ ごまあぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン えのきたけ トマト きゅうり	608 738	25.7 31.8	19.8 23.0	
10	水	むぎごはん		あじのうめマヨネーズやき かいじる ごまあえ	ぎゅうにゅう あじ あさり とうふ わかめ みそ	こめ むぎ マヨネーズ さとう でんぶ ごま	たまねぎ だいこん にんじん しいたけ ねぎ きゅうり キャベツ	600 718	28.3 33.4	17.7 20.2	
11	木	むぎごはん		やきぎょうざ マーボーはるさめ ナムル	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ぎゅうにく こうやどうふ みそ	こめ むぎ はるさめ ごまあぶら でんぶ さとう	キャベツ にんにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ なら たけのこ きくらげ もやし きゅうり	656 814	22.0 27.1	20.2 25.1	 ま 「まごわやさしい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知ります。
12	金	セルフサンド (さかなフライ)		ラタトゥイユ なし	ぎゅうにゅう ベーコン ホキ	パン あぶら パンこ こむぎこ でんぶ オリーブゆ じゃがいも	なし セロリ たまねぎ なす トマト ピーマン	594 754	21.4 27.1	21.0 25.8	
16	火	ゆかりごはん		ごぼういりハンバーグ ぶたじる えだまめサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ とりにく みそ	こめ むぎ パンこ さといも こんにやく さとう ごま あぶら	ゆかり たまねぎ ごぼう しいたけ だいこん ねぎ にんじん しょうが きゅうり えだまめ	616 763	23.7 29.3	15.4 18.2	 ご ごまなどの健康類。小麦でも高エネルギーで、体によいあぶらも含まれます。
17	水	むぎごはん		さかなのかばやき かきたまじる カレーマヨネーズあえ	ぎゅうにゅう タラ たまご ハム とうふ わかめ チーズ ヨーグルト	こめ むぎ こむぎこ でんぶ あぶら さとう じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ きゅうり えだまめ	641 773	27.6 32.5	18.7 21.8	
18	木	タコライス (タコミート タコサラダ)		コーンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく チーズ ぎゅうにく ひよこめ とりにく こうやどうふ	こめ むぎ さとう オリーブゆ じゃがいも	たまねぎ トマト キャベツ レモン にんじん コーン パセリ	634 767	24.4 29.0	18.2 21.1	 や 野菜。四季折々に旬の食材、良質のたんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維が豊富です。
19	金	ふるさとくまさんデー こめこパン ピックアップ食材		さかなのこうそうやき なすいりミートスパゲティ やさいとたまごのサラダ	ぎゅうにゅう あかうお ぶたにく ぎゅうにく こうやどうふ チーズ たまご ヨーグルト	パン オリーブゆ スパゲティ マヨネーズ さとう ごま	レモン たまねぎ なす きゅうり ほうれんそう にんじん	667 834	33.4 40.8	24.2 29.3	
22	月	ぶたキムチどん		ワンタンスープ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	こめ むぎ ごまあぶら さとう ワンタン ぶどう さとう	はくさい キャベツ にんじん たまねぎ なら もやし しいたけ ほうれんそう	602 714	23.4 27.8	13.4 15.1	 し しいたけなどのきのこ類。これからおいしくなります。食物繊維、そしてうま味成分が豊富です。
24	水	むぎごはん		さばのカレーパンこやき けんちんじる ごまずあえ	ぎゅうにゅう さば とうふ あげ	こめ むぎ マヨネーズ パンこ さといも こんにやく ごまあぶら ごま さとう	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しいたけ もやし きゅうり	650 811	24.1 30.7	24.4 30.4	
25	木	ハヤシライス		コロケ レモンあえ	ぎゅうにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ むぎ あぶら さとう ごま じゃがいも こむぎこ パンこ	たまねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ レモン	682 845	21.0 24.8	22.1 26.9	9月のあさぎ町産食材 米・卵(9・17日) ねぎ・きゅうり なす・梨 9月の旬の食材 なす・栗・かぼちゃ ぶどう・梨 ジュシーについて 今年も運動会の前に3回実施します。 須恵小: 2・2・24・26日
26	金	セルフサンド (チキンてりやきパティ)		クリームスープ かぼちゃサラダ	ぎゅうにゅう とりにく チーズ スキムミルク ハム ヨーグルト とりにく	パン パンこ マヨネーズ さとう	にんじん たまねぎ チンゲンサイ パセリ かぼちゃ きゅうり	666 824	27.0 32.9	28.6 33.7	
29	月	むぎごはん		にんにくのめのいためもの ピリからみそしる ごぼうとこんぶのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ツナ こんぶ	こめ むぎ でんぶ あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも ごま マヨネーズ	にんにくのめ たまねぎ きくらげ にんじん もやし こまつな ごぼう いんげん	622 746	23.6 28.2	18.5 21.3	
30	火	むぎごはん		あじナゲット にくじゃが すのもの	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく あつあげ わかめ	こめ むぎ こむぎこ でんぶ あぶら じゃがいも しらす さとう はるさめ ごま	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり	716 910	24.4 31.0	23.5 30.4	

*都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。