## 9月分 こんだてひょう

令和7年度 白子町学校給食センター

3 水 ○ ガーリックライス やさいいため かしーブ とりにく かっから さたり とりにく できから さたり とりにく できから しょう さんしん きゅうしょく センターもみん タレーブ ちゅうかどんぶり の プロッコリーとコーンのサラダ ハム コロ キャック ルール たくりに できから さたり できあらら さたり フルーツあんにん かったりに とから あらら さたり カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カ	<b>令和</b>	/年月	支							白子町学校給食センター
2	日	曜	牛 乳	主食	おかず デザート				蛋白質·脂質	備考
2					ハヤシライスのルウ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ にんじん セロリ トマト	こめ あぶら さとう	647kcal	ながいながいなつやすみがお
***	2	火	0	ハヤシライス(ごはん)	いんげんとツナのサラダ	なまクリーム ツナ	マッシュルーム キャベツ	ルウ	23. 7g19. 5g	
お	_		•							
************************************								こめ あごら さとう		ね!きもちもあらたに、がんば
	2	-ا		ギーロッカニノフ						りましょう!
4 ★ ★ ○ ちゅうかどんがりで プロフェリーニューショックラック ストーツがんにん フールー・フール かっと マロー こまん からから 会き ストール できない できない できない できない できない できない できない できない	3	水		カーリックフィス						とゆうしょく ピンター しのん
************************************										
			_	ちゅうかどんぶり						
カーナーン	4	木	0		ブロッコリーとコーンのサラダ	ハム	たまねぎ キャベツ みかん レモン	かたくりこ ごまあぶら	22. 5g15. 4g	
# 中				(=100)	フルーツあんにん		バイン おうとう チンゲンサイ ブロッコリー	ごま	1.7g	9/5は白子中のリクエスト献立です。
数				中学校リクエスト	ラーメンスープ	ジョア ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん	ちゅうかめん あぶら さとう	685kcal	] この他に「甘辛チキン」「きな粉揚げパ
	5	金	0	みそラーメン(ちゅうかめん)	はるまき	みそ たまご	もやし キャベツ コーン	はるさめ ごまあぶら	22.6g18.8g	
日   日   ではん   たらえーーのではあんかけ きかんでした   かわらした   かわらい					はるさめサラダ はちみつレモンゼリー	ハム	きゅうり にら	ごま はるまきのかわ	2. 8g	
日					とうふステーキのそぼろあんかけ	ぎゅうにゅう とうふ				ました。
10   水	Q	В		<b>-</b> "1+ 4.						(AP)CO
	٥	7		C1870						はやね、はやおきで
10   水   ○										
物理機能を さにのようすやとかった。	_		_			- 1, 21 1, 2 2, 2				
10 水	9	火	O	こはん		たまご	きりぼしだいこん きゅうり	ごまあぶら		
10 水 ○ ごはん いこまたいがついため たいまから という できらい できらい できらい できらい できらい できらい できらい できらい					かきたまじる とうにゅうブラマンジェ	ハム	えのき チンゲンサイ	かたくりこ	2.8g	生活リズムをととのえよう
11 本					とりにくのこうみやき	ぎゅうにゅう とりにく ひじき	ねぎ しょうが にんにく	こめ あぶら さとう	563kcal	「どうしてきゅうしょくには、まい
11 本	10	水	0	ごはん	ひじきとだいずのにもの	あぶらあげ だいず みそ	こんにゃく ほししいたけ	じゃがいも	28. 1g16. 6g	にちぎゅうにゅうがでるんです
11 末					キャベツとベーコンのみそしる	さつまあげ ベーコン	こまつな コーン キャベツ		2. 0g	か?」がっこうほうもんをしたときに
11 本 ○ 『はん こちくきんびら おおきのりのすましる おおきのりのすましる おおきのりのすましる かったしていたが できまから ことの こはん かわりあえ いももしる あから またべ ことを かかりあえ かかんせり スキムルの アーメー アンタンスープ ラーグルト ラール きじんり こと カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・カース・								こめ あぶら さとう	600kcal	あるがっこうのおともだちからこん
12 全   白海小3年中止   おたとのりのすましこる   たうふ あおきのり   たんじん   でまあぶら   この	11	*		. <b>~</b> (± 6.			-			なことをきかれました。みなんさん
12	'''	^		C1870						
12 金 ○   ごはん   うめちりあえ   いももちじる   あぶらあげ   かいたいまついまつました   でかいたいまつまっか   でかいたいまつまつまっか   でかいたいまつまっか   でかいたいまつまっか   でかいたいまつまっか   でかいたいまつまっか   でかいたいまつまつまっか   でかいたいまつまつまっか   でかいたいまつまつまっか   でかいたいまつまつまつまっか   でかいたいまつまつまっか   でかいたいまつまつまっか   でかいたいまつまつまっか   でかいたいまつまつまっか   でかいたいまつまつまつか   で				4:0.1. er + 1						
16 火	4.0									
16 火 O   カレーライス (むぎこはん)   ボーレーライス (むぎこくがん)   ボーレーライス (むぎこくがん)   ボーレーライス (むぎこくがん)   ボーレーライス (むぎこくがん)   ボーレーライス (むぎこくがん)   ボーレーライス (むぎこくがん)   ボーレーライス (ひきこくがん)   ボーレーライス (ひきこくがん)   ボーレーライス (ひきこくがん)   ボーレーライス (ひきん)   ボーレーライス (ひきこん)   ボーレーライス (ひきこん)   ボーレーライス (ひきこん)   ボーレーライス (ひきん)   ボーレーライス (ひきん) (ひ	12	金	O							
16 火 ○ (むぎにはん) おかんゼリー スキムミルク チーズ にんじん ブロッコリー じぎ とう からら さとう こ 2.2 g しからら で で いちょうきのいま できる から まに できる は あぶら さとう アンタンスープ ヨーグルト ヨーグルト コーグルト コーグルト コーグルト コーグルト おかまうなのてりやき きりぼしたいんのにもの みそけんちんじる グミ をがけっからかっち からら で まつまから からら で で さまま あぶら とう こ 3.2 g こ 6.3 g こ で はん とが かまうマカロー 中分 からうマカロー 中分 からうマカロー 中分 からうマカロー 中分 とりにく とうふ みまら さとう こ まっまい も まっまい も こ こ まっまい も こ こ まっまい も こ まっまい も こ まっまい も こ まっまい も こ こ まっ					いももちじる	あぶらあげ	だいこん キャベツ しめじ ねぎ	じゃがいも こむぎこ	2. 8g	V — V
おおいと   まおいと   まxue   まabove   tanual   tanua				+1= /7	チキンサラダ	ぎゅうにゅう とりにく	しょうが にんにく たまねぎ	こめ あぶら さとう		
おたにく   きゅうり コーケ   にかれ、	16	火	0	/ カレーフィス (おぎごけん)	みかんゼリー	スキムミルク チーズ	にんじん ブロッコリー	むぎ	21.7g17.6g	
17 水 ○ チャーハン コーグルト コーグルト かあうおのでいやき コーグルト かあうおのでいやき コーグルト かあうおのでいやき きゅうかっち かかわ きゅうかっち からから かまっち かった ロボ こはん きりぼしたにんのにもの みそけんちんじる グミ からで かまっち かった ロボ こち こんの あぶら さとう かまし 25. 3g12. 8g 2.0g 1.4g 2.5g1.4g 2				(むさこほん)		ぶたにく	きゅうり コーン	じゃがいも ルウ	2. 2g	
17 水 ○ チャーハン コーダルト コーダルト コーダルト さままあき コーダルト までままある。 27, 9g14, 9g までままある。 26g 573kcal と こはん おけまたしても から あら きとう こままある。 27, 9g14, 9g までままある。 26g 573kcal と こはん からばん グミ かけにしたのにもの からけんちんじる グミ かけにしたのにもの からけんちんじる グミ かけにく とうふ みき でしたした たんしん から あら きとう から 25g12 をとれているというちょうさけっか もりまい もつまいも コーダルト ヤマグトシチュー はいて マーボースト ヤワイトシチュー はいて マーボースト カビル イン カ あら きとう ルク もりはして とりにく とうふ みき でしたした ためし とさき カウ もります。きゅうしょくべ、まいに ちゅう したした ためし からら きとう ルク もります。きゅうしょくで、まいに カリューマイ ナーボーン カーズ から から きとう から から きとう いっか ロースト ちゅうしょくで、まいに ちゅう したした ためし とさきみのちゅうかあえ たして クリーム をゆうり たしにんし ため あら きとう ハク ロータルを かくして ことること なまクリーム とりにく カモ とりにく トラム カル シーム かっかき きゅう カル シームで サーベッ クタイナー フェーマイ ナーダー フェーマイ ナーダー フェーマイ カラ・カーカー はず カルシー フェーマイ カラ・カーカー はず カーグー アーダー アーブー ファース をゅうにゅう カルシー フェーター ファース アーズ アーボース クタイナー カルシー フェーター ファース カルシー フェーター ファース アーズ アーガン ファーター アース トラカ・カー カルシー ファース トラカ・カー カルカー アース アーズ アープン アース カーダー アースト カルカー カーダート アースト カルカーラグ トマト・ベーユ テーズ ハム かっあぶら とう カーグー トマト・ベース・アース トライカレー (まぎ こはん) コーダート トマト・アース カーダート トマト・アース カーダート ハム カーカ おい カータルト トライカレー (まぎ こはん) カードトレッシングサラダ からかけ ラタブにゅう カーグー ハム カーカ おい カータルト トライカレー (まぎ こはん) カードトレッシングサラダ からかけ フェータース トラーグルト トライカレー (まぎ こはん) カードトレージ・アース トラーグルト トライカレー (まぎ こはん) カードトレージ・アースト トライカレー (まぎ こはん) カードトレージ・アースト トライカレー カーダルト トライカレー (まぎ こはん) カードトレージ・アースト トライカレー (まぎ こはん) カードトレージ・アースト トライカレー (まぎ こはん) カードトレージ・アースト トライカレー (まぎ こはん) トラーグルト ハム カーカル カーダルト ハム カーカル カーダルト ハム カーカル トラーグルト ハム カーカル トラーグルト ハム カーカル トラーグルト ハム カーカル トラーグルト ハム カード・アースト トライカル カーダルト ハム カーカル トラーグルト カーダルト ハム カーカル トラーグルト ハム カーカル トラーグルト カーダー トラーグルト ハム カーカル トラーグルト ハム カーカル トラーグルト ハム カーダルト トラーグルト ハム カーカル トラーグルト ハム カーダルト トラーダー トラーグルト ハム カーダー トラーグルト ハム カーダー トラーグルト ハム ケーカル トラーグルー カーダー トラーグルー カーダー トラーグルー カーダー トラーグルー カーダー トラーグルー トラーグルー カーダー トラーグルー カーダー トラーグルー カーダー トラーグルー カーダー トラーグルー トラーグルー カーダー トラーグルー トラーグ					やきにくサラダ	ぎゅうにゅう たまご やきぶた	ほししいたけ にんじん ねぎ	こめ あぶら さとう	587kcal	のじきに「ほねのちょきん」をして
18 本	17	7k	0	チャーハン		ぶたにく とりにく	グリンピース たまわぎ	ワンタンのかわ	27 9g14 9g	おくとおとなになってもげんきにす
18 本			•	, , , , ,						ごすことができます。きゅうしょくが
18 本				本人色小人生力。L						
19 金	10									しょくがある日のほうがカルシウム
19 金   日場小3・南白亀小6年中止 わふうマカロニサラダ ポッパ・スキムミルク ヤヤベツ たまねぎ マーボル たまなきり トマトベント おしいそベフライ もやしとささみのちゅうかあえ だにく とうふ みそ だいこん ごぼう おび きゅうり コーン にっかい カルシウムをかくじつにとること かてきます。	18	不	O	こばん				さつまいも	25. 3g12. 8g	をとれているというちょうさけっか
19 金   日本の   本サミトースト   ホワイトシチュー   とりにく スキムミルク 大きカリーム   スタリーム   スタリーム   スタリーム   スタリーム   スタリーム   スタリーム   大きカリーム   大きカリ									2. 0g	もあります。きゅうしょくで、まいに
22 月 〇   ごはん   おじいそベフライ   きゅうにゅう とりにく もやし にんじん   ためしとささみのちゅうかあえ   だたにく とうふ みそ   だいこん ごぼう   たいこん ごぼう   かたくり ごまあぶら さとう   たっとっかいも   とりにく みそ   だいこん たけのに なす   かたくり ごまあぶら   とう。 かたの   かたくり ごまかぶら   とりに   なが   たいこん たけのに なす   なず   とりにく みそ   とりにく みき   とうふ わかめ のり   ヤーツーグ   きゅうにゅう ツナ・ハム   にんにく パワか   にんじん にかいも   こま あぶら さとう   をがえいも   とう。 ちかめ のり   ヤーツーグ・ドラフ   ごま シューマイのかわ   たまねぎ キャベッ   セッカンー   にんにく パワか   にんじん にかいも   こま   とりにも かけいも   とう。 なき   とりにも かないも   とりにも からくり ごま   とりにも からくも にがら   からくり ごま   とりにも からくも にがら   からくり ごま   とりにも からくも にがら   とりにも とう   とりにも   とりにも とう   とりにも とう   とりにも とう   とりにも とう   とりにも とう   とりにも とう   とりにも   とりには   とりにも   とりにも   とりにも   とりにも   とりにも   とりにも   とりには   とりにも   とりにも   とりにも   とりにも   とりにも   とりにも   とりにも   とりには				白潟小3·南白亀小6年中止	わふうマカロニサラダ	ぎゅうにゅう かつおぶし ハム	きゅうり にんじん	パン あぶら さとう ルウ	649kcal	ちのむことでたいせつなえいよう
22 月 〇	19	金	0	セサミトースト	ホワイトシチュー	とりにく スキムミルク	キャベツ たまねぎ	ごま グラニューとう じゃがいも	22. 3g29. 7g	
22 月 〇						なまクリーム		マーガリン ノンエッグマヨネーズ	1.9g	ができます。 ^ **
22 月 〇 ごはん もやしとささみのちゅうかあえ ぶたにく とうふ みそ だいこん ごぼう パンこ じゃがいも 24、3g20.9g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1g 2.1					あじいそベフライ	1	もやし にんじん			
とんじる ウエハース   あじ   ねぎ きゅうり   2.1g   マーボーなす   ジューマイ   とりにく みそ   にいんじん たけのこ なす かたくり ごまあぶら 23.4g22.4g   23.4g	22	月	0	ごはん						"bi-ba" >
マーボーなす   ジューマイ   大りにく みそ   とりにく かけいない はっか かたくり ごま シューマイのかわ   23、4g22、4g   2、1g   2、1g   2、4g21、2g   2、4g21、2g   2、6g   3・マン		'	~	_10.7						7 7 50 00
24   水 〇   ごはん   シューマイ チョレギふうサラダ   とりにく みそ とうふ わかめ のり キャペッきゅうり コーン だまねぎ キャペッ ラカラリ コーン たまねぎ キャペッ ウインナー   これたく パブカ にんじん たまねぎ キャペッ ウインナー   こめ あぶら さとう いっしていいもじぶんのからだのた かにちょうせんしてほしいです。ア レルギーやどうしてものめないば かいはむりをしないで「こざかな」 かいはもりをしないで「こざかな」 かいはもりをしないで「こざかな」 かいはもりをしないで「こざかな」 かいいもう」「こまつな」などの 「ハム かつおぶし セーキャペッ コープルト   大き 玉葱 ビーマン トマトペンネ   ペンネ あぶら さとう エムにく トマト ほうれん単 レモンマフィン   588kcal マフ・4923.0g ストカウト   マフ・4923.0g ストカウト   マン・4923.0g ストカウト   マン・4923.0g ストカウト <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td>- k + &gt;&gt;&gt; + 1 &gt;</td> <td></td> <td>( / 🐫 )</td>								- k + >>> + 1 >		( / 🐫 )
### 25	0.4	يا	_	,_ ,						まいにもきとし レのし ブ 「にかっ
関小6年中止   ボトフ   だよっ   ボトフ   だはにく パブリカ にんにく アフリカ   この あぶら さとう   でなひともじぶんのからだのた   ではうサラダ   ではうサラダ   ではうサラダ   ではっかり   ではうきゅうり   ではっきゅうり   ではっきゅうり   ではっきゅうり   です。アレルギーやどうしてものめないば あいはむりをしないで「こざかな」をからにも、マーコン チーズ   にんにく トマトペンネ   おかかサラダ   トマトペンネ   たかかサラダ   レモンマフィン   ハム かつおぶし   たもし キャベツ   ごまあぶら   です。アレルデーをどうしてものめないば あいはむりをしないで「こざかな」をゆうにゅう ぶたにく   たもはぎ にんじん にんにく トマト ほうれん   によっ   です。アレーズン はまが   です。アレーズン はまが   です。アレーズン はまが   です。アレーズン などの「いろのこいやさい」などほかのしまくひんからとるようにすればだ いようぶです。じぶんのほうほう   です。アレーズン しょうが   です。アレーズン にんじん   です。アレーズン しょうが   でする   でする   です。アレーズン にんじん   でする   でする   です。アレーズン しょうが   です。アレーズン にんじん   です。アレーズン しょうが   です。アレーズン しょうが   です。アレーズン しょうが   です。アレーズン しょうが   です。アレーズン にんじん   でする	24	水	O	こはん						1
大					チョレギふうサラダ	とうふ わかめ のり	キャベツ きゅうり コーン	ごま シューマイのかわ	2. 1g	
1				関小6年中止	ポトフ	ぎゅうにゅう ツナ ハム	にんにく パプリカ にんじん	こめ あぶら さとう	617kcal	
日本の	25	木	0	ツナピラフ	ごぼうサラダ	ベーコン	たまねぎ キャベツ	じゃがいも ごま	22. 4g21. 2g	
26 金 O   同か6年中止南自亀あおどよ中止   チキンナゲット   ぎゅうにゅう とりにく   人参 玉葱 ビーマン ペンネ あぶら さとう   588kcal   オリーブオイル   27、4g23、0g   27、4g23 (0g   27、4g23 (0g   27、4g23 (0g   27、4g23 (0g   27、4g23 (0g   27、4g23 (0g   27 4g23 (0g					豆乳プリン	ウインナー	ブロッコリー ごぼう きゅうり		2.6g	
26 金 O トマトペンネ おかかサラダ レモンマフィン ハム かつおぶし もやし キャベツ ごまあぶら 2. 1g しよくひんからとるようにすればだ ハム かつおぶし もやし キャベツ ごまあぶら 2. 1g しよくひんからとるようにすればだ いよごはん) 27. 4g23. 0g ごまあぶら 2. 1g しよくひんからとるようにすればだ いろのこいやさい」などほかの しょくひんからとるようにすればだ いじょうぶです。じぶんのほうほう ひよこまめ だいず ビーマン レーズン しょうが むぎ バター こむぎこ ごまあぶら 25. 8g19. 5g こだぎこ ごまあぶら これぎこ ごまあぶら 24. 4g しよう! しんごま しんじん たまねぎ こめ あぶら きとう しらたき らいしょう いわしのかばやきふう きゅうにゅう いわし にんじん たまねぎ こめ あぶら きとう しらたき らいとのごまずあえ にくじゃが あぶらあげ もやし きゅうり こもと きゅうしま しょう! しんう! しん きゅう こむさ こま しゃかしも 1. 9g 1. 9g 1. 9g				関小6年中止・南白亀あおそよ中止		ぎゅうにゅう とりにく	人参 玉葱 ピーマン	ペンネ あぶら さとう		
Dモンマフィン   ハム かつおぶし   もやし キャベツ   ごまあぶら   2. 1g   しょくひんからとるようにすればだ   ドライカレー (むぎごはん)   コーグルト   コーグルト   プロッコリー きゅうり コーン におぎ こさり あぶら さとう   642kcal   25. 8g19. 5g   25. 8g19. 25g   25. 8g19. 25	26	<b>金</b>	$\circ$							
29 月 〇 (むぎごはん) キャロットドレッシングサラダ ぎゅうにゅう ぶたにく たまねぎ にんじん にんにく こめ あぶら さとう ひき バター (むぎごはん) 642kcal ひき パケラ いるんのほうほう ひき バター ひよこまめ だいず ビーマン レーズン しょうが むぎ バター こむぎこ ごまあぶら これ ちょきん」をふやしま ハム ヨーグルト プロッコリー きゅうり コーン こむぎこ ごまあぶら これ 4g しよう! しかしのかばやきふう きゅうにゅう いわし にんじん たまねぎ こめ あぶら さとう しらたき 601kcal いんげん かたくりこ ごま じゃがん かたくりこ ごま じゃがん 1.9g にくじゃが あぶらあげ もやし きゅうり ごま じゃがんも 1.9g 1.9g		314	~	' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' ' '						1.000cn.4.5n.1.4.5mm
29 月 〇 (むぎごはん) ヨーグルト ひよこまめ だいず ヒーマン レーズン しょうが むぎ バター 25.8g19.5g 2.4g 25.8g19.5g			<u> </u>					1		
1	00	_		ドライカレー						
ハム ヨーケルト   プロッコリー きゅうり コーン こむぎこ こまあぶら   2. 4g   しよう!   1かしのかばやきふう   ぎゅうにゅう いわし にんじん たまねぎ   こめ あぶら さとう しらたき   601kcal   かたくりこ ごまあぶら   24. 9g 17. 6g   にくじゃが   あぶらあげ   もやし きゅうり   ごま じゃがいも   1. 9g	29	月	U		コークルト					
いわしのかばやきふう   ぎゅうにゅう いわし にんじん たまねぎ   こめ あぶら さとう しらたき   601kcal   1.00m   1.				,		ハム ヨーグルト	ブロッコリー きゅうり コーン	こむぎこ ごまあぶら		[L&7! \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \ \
にくじゃが あぶらあげ もやし きゅうり ごま じゃがいも 1.9g (**)					いわしのかばやきふう	ぎゅうにゅう いわし	にんじん たまねぎ	こめ あぶら さとう しらたき	601kcal	4
にくじゃが あぶらあげ もやし きゅうり ごま じゃがいも 1.9g	30	火	0	ごはん	もやしのごまずあえ	ぶたにく	いんげん	かたくりこ ごまあぶら	24. 9g 17. 6g	
WALE TO BE A LEVEL TO THE A LEVEL TO					にくじゃが	あぶらあげ	もやし きゅうり	ごま じゃがいも	1. 9g	" —————————————————————————————————————
	※物資	の都合	により献				L			<b>→</b>

◎の日は、ジョアが出ます。

小学生8~9歳 エネルキー 650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 食塩相当量2.0g未満

