



9月のこんだて表



中津川市・東白川村食と文化の館

月	火	水	木	金
1 マスカットゼリー ゆかり・のり・ふくら  セルフおにぎり やさいたっぷりとしる	2  うどん	3  ごはん かぼちゃのみそしる	4  くるパン コンソメスープ	5  ごはん マーボーどうぶ
8  ごはん しろみそしる	9  イタリアンスパゲッティ	10  ごはん なつのみだくさんしる	11  こめこしょうパン カレースープ	12  ごはん まごわやさしいじる
15 ひ 敬老の日 	16  しおラーメン	17  カレーライス	18  しょうパン ミネストローネ	19  ごはん かみなりじる
22  ごはん すましじる	23 ひ 秋分の日 	24  タコライス もすくスープ	25  コッペパン コーンポタージュ	26  ごはん たまごスープ
29 ふりかえきゅうぎょうび 振替休業日 	30  ジャージャーめん	 がつめいづつ ~9月はいも名月です~ 日本では、収穫の感謝と翌年の豊作を祈って、9月の十五夜にすすきやお団子とともに、さといもを 供える習慣があったことから、9月はいも名月と呼 ばれています。秋の味覚を楽しみましょう。		

* 都合により献立内容を変更することがあります。

* 学校給食における米、大豆、県産野菜については、学校給食地産地消推進事業より、県・市・JAグループから補助を受けています。

<小学校>

令和7年9月 献立表

日付		献立名	からだをつくるもの (あか)	からだの調子をととのえるもの (みどり)	からだの熱や力になるもの (き)	エネルギー タンパク質 脂肪 塩分
1	月	セルフおにぎり,いわしの生姜煮,夏野菜たっぷり豚汁,マスカットゼリーFe,牛乳	豆腐(木綿),手巻きのり,豚肩肉,牛乳,いわし生姜煮	たまねぎ,トマト,なす,にんじん,ねぎ,しめじ	麦,精白米,じゃがいも,ごま油	613kcal 24.2g 19.7g 2.1g
2	火	うどん,つくねのみそだれ,煮浸し,牛乳	油あげ,鶏もも肉,レバー入り平つくね,牛乳	キャベツ,こまつな,たまねぎ,にんじん,ねぎ,えのきたけ,しいたけ	うどん,上白糖,白すりごま	619kcal 28.4g 19.9g 2.5g
3	水	ごはん,かつおと高野豆腐のごまがらめ,土佐煮,かぼちゃのみそ汁,牛乳	油あげ,高野豆腐,豆乳,わかめ,かつお・春獲り,竹輪,牛乳	西洋かぼちゃ,キャベツ,しょうが,切り干し大根,たまねぎ,にんじん,ねぎ,はくさい	麦,精白米,でんぶん,中ざら,白いりごま,大豆油	623kcal 28.2g 17.6g 1.9g
4	木	黒パン,白身魚のハーブ焼き,ペスキチアーナ,コンソメスープ,牛乳	蒸し大豆,ホキ,ベーコン,鶏むね肉,牛乳	たまねぎ,トマト,トマト(缶),なす,にんじん	黒パン,マカロニ,じゃがいも,オリーブ油	612kcal 30.7g 18.0g 2.6g
5	金	ごはん,シューマイ,中華サラダ,マーボー豆腐,牛乳	ひきわり大豆,豆腐(木綿),くきわかめ,豚ひき肉,牛乳,肉シューマイ	しょうが,だいこん,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,にんにく,ねぎ,しいたけ	麦,精白米,でんぶん,中ざら,ごま油,米ぬか油	664kcal 28.9g 21.8g 1.9g
8	月	ごはん,豚肉と夏野菜の揚げがらめ,赤こんにゃくのきんぴら,白みそ汁,牛乳	わかめ,豚もも角切り,牛乳	いんげん,西洋かぼちゃ,ごぼう,だいこん,たまねぎ,にがうり,にんじん,赤ピーマン,黄ピーマン・生,ほうれんそう,しょうが・おろし	麦,精白米,こんにゃく,じゃがいも,でんぶん,三温糖,中ざら,ごま油,大豆油	609kcal 24.9g 14.5g 1.4g
9	火	イタリアンスパゲティー,オムレツ,グリーンサラダ,牛乳	豚ひき肉,ミニオムレツ,牛乳	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,ピーマン,ほうれんそう,マッシュルーム(水煮)	ソフトスパゲティー式麺,米粉,オリーブ油	638kcal 28.9g 20.4g 1.8g
10	水	ごはん,いかフライのレモン味,にんじんシリシリ,夏の実だくさんみそ汁,牛乳	豆腐(木綿),ツナレトルト,いか,牛乳	西洋かぼちゃ,たまねぎ,とうがん,冷凍コーン,なす,にんじん,ねぎ,レモン	麦,小麦粉,パン粉,精白米,中ざら,ごま油,大豆油	651kcal 27.7g 19.4g 2.1g
11	木	米粉食パン,りんごジャム,チキンのマリネ,コールスローサラダ,カレースープ,牛乳	ひよこまめ,レンズまめ,豚肩肉,鶏むね肉,牛乳	キャベツ,きゅうり,たまねぎ,にんじん,赤ピーマン,レモン	米粉パン,じゃがいも,でんぶん,上白糖,りんごジャム,オリーブ油,大豆油,カレールー	702kcal 34.0g 22.7g 2.2g
12	金	ごはん,あじの梅みそ焼き,大根と豚肉のしょうが煮,まごわやさしい汁,フローズンヨーグルト,牛乳	大豆ペースト,わかめ,あじ,はんぺん,豚もも肉,牛乳,フローズンヨーグルト	ごぼう,こまつな,しそ(葉),だいこん,にんじん,ねぎ,梅びしお,しめじ,しょうが・おろし	麦,精白米,こんにゃく,じゃがいも,上白糖,三温糖,白すりごま,ごま油	685kcal 32.3g 17.2g 2.2g
16	火	塩ラーメン,にんじん蒸しパン,大根サラダ,牛乳	なると,豚もも肉,殺菌液卵,牛乳,牛乳	キャベツ,きゅうり,だいこん,たまねぎ,チンゲンサイ,冷凍コーン,にんじん,ねぎ,赤ピーマン,バレンシアオレンジ・濃縮還元ジュース,しょうが・おろし	中華めん,米の粉,上白糖,米ぬか油	726kcal 26.0g 19.0g 2.7g
17	水	カレーライス,黒糖ピーンズ,海藻サラダ,牛乳	大豆,海藻,豚肩肉,牛乳,牛乳,プロセスチーズ	キャベツ,こまつな,だいこん,たまねぎ,にんじん,しょうが・おろし	麦,精白米,米の粉,じゃがいも,でんぶん,黒砂糖,米ぬか油,大豆油	699kcal 26.3g 21.5g 2.3g
18	木	食パン,チキンカツ,ほうれん草のソテー,ミネストローネ,牛乳	蒸し大豆,レンズまめ,鶏むね肉,殺菌液卵,牛乳	たまねぎ,コーン,トマト(缶),にんじん,ほうれんそう,しめじ	小麦粉,食パン,パン粉,じゃがいも,オリーブ油,大豆油,無塩バター	680kcal 35.7g 21.6g 2.9g
19	金	ごはん,さばの塩こうじ焼き,じゃがいもの煮物,かみなり汁,牛乳	豆腐(木綿),さば,はんぺん,牛乳	いんげん,ごぼう,こまつな,だいこん,たまねぎ,にんじん,ねぎ	麦,精白米,こんにゃく,じゃがいも,中ざら,ごま油,米ぬか油,塩こうじ	657kcal 24.9g 24.2g 1.6g
22	月	ごはん,鶏肉となすの甘酢がらめ,青菜の炒め煮,すまし汁,牛乳	豆腐(木綿),わかめ,鶏もも肉,牛乳	キャベツ,こまつな,だいこん,たまねぎ,コーン,なす,ねぎ,ピーマン,えのきたけ	麦,精白米,でんぶん,中ざら,米ぬか油,大豆油	598kcal 22.6g 20.5g 1.6g
24	水	タコライス,もずくスープ,牛乳	もずく,糸かまぼこ,豚ひき肉,牛乳,プロセスチーズ	キャベツ,こまつな,たまねぎ,トマト,トマト(缶),にんじん,ねぎ,ピーマン	麦,精白米,米ぬか油	579kcal 25.2g 20.3g 1.9g
25	木	コッペパン,いわしの香草焼き,カラフルサラダ,コーンポタージュ,牛乳	いわしの開き,牛乳,牛乳	むきえだまめ,だいこん,たまねぎ,冷凍コーン,クリームコーン,にんじん	コッペパン(給食用),パン粉,米の粉,オリーブ油,米ぬか油,無塩バター	639kcal 27.8g 25.0g 2g
26	金	ごはん,ヤンニョムチキン,ナムル,卵スープ,牛乳	豆腐(木綿),鶏もも肉,殺菌液卵,牛乳	だいこん,たまねぎ,チンゲンサイ,にんじん,ねぎ,ほうれんそう,えのきたけ,しょうが・おろし	麦,精白米,でんぶん,上白糖,ごま油,大豆油	617kcal 23.9g 22.9g 1.4g
30	火	ジャージャー麺,さつまいもチップス,中華あえ,牛乳	ひきわり大豆,わかめ,豚ひき肉,牛乳	きゅうり,だいこん,たけのこ,たまねぎ,にんじん,ねぎ,しいたけ,しょうが・おろし	中華めん,さつまいも,でんぶん,上白糖,中ざら,ごま油,米ぬか油,大豆油	619kcal 25.3g 19.9g 2.1g