



令和7年度 9月学校給食こんだて表



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰小学校

日	曜日	こ　　ん　　だ　　て		ざ　　い　　り　　よ　　う			栄養価(4年生)		
		しゅしょく	しゅさい・ふくさい・ぎゅうにゅう	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくるもとになる	おもにからだのちょうしをととのえるもとになる	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	
1	月	ごはん	はるまき チンジャオロースー しるビーフン	こめ　ビーフン　はるさめ さとう　でんぶん　こむぎこ こめこ　あぶら　ごまあぶら	ぶたにく　とりにく ぎゅうにゅう	にんじん　チンゲンサイ　ピーマン パプリカ　にら　たまねぎ　ほししいたけ たけのこ　エリンギ　キャベツ　しょうが	593	19.8	
2	火	ワンローフ パン	ハンバーグ　ラタトゥイユ コンソメスープ レモンゼリー	パン　じゃがいも でんぶん　さとう あぶら	とりにく　ぶたにく ウインナー　ベーコン ぎゅうにゅう	にんじん　トマト　ピーマン パプリカ　たまねぎ　なす　セロリ キャベツ　ズッキーニ　レモン	612	23.2	
3	水	和食の日 むぎごはん	てりやきチーズチキン きゅうりもみ なつやさいのみそしる	こめ　むぎ はるさめ　さとう ごま	とりにく　とうふ みそ　チーズ ぎゅうにゅう	ピーマン　パプリカ　オクラ かぼちゃ　なす　たまねぎ きゅうり　もやし　しょうが	635	26.5	
4	木	ごはん	さばのにつけ アーモンドあえ はるさめスープ	こめ　さとう　はるさめ あぶら　アーモンド ごま　ごまあぶら	さば ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん　チンゲンサイ こまつな　たまねぎ　キャベツ なましいたけ　もやし　しょうが	584	27.0	
5	金	むぎごはん	しゅうまい ぶたにくとやさいのスタミナいため すましじる	こめ　むぎ　さとう こむぎこ　でんぶん あぶら	ぶたにく　とりにく かまぼこ　とうふ わかめ　ぎゅうにゅう	にんじん　チンゲンサイ ピーマン　たまねぎ　キャベツ なましいたけ　しょうが	610	26.3	
8	月	むぎごはん	なつやさいカレー パイナップルサラダ	こめ　むぎ　こむぎこ じゃがいも　さとう あぶら　バター　ラード	ぶたにく　チーズ ぎゅうにゅう	にんじん　かぼちゃ　ピーマン　なす たまねぎ　きゅうり　しょうが トマト　キャベツ　パイナップル	653	21.7	
9	火	ワンローフ パン	スパゲッティ　ミートソース グリーンサラダ なし　いちご&マーガリン	パン　さとう スパゲッティ あぶら　マーガリン	ぎゅうにく とりにく　チーズ ぎゅうにゅう	にんじん　ブロッコリー　トマト たまねぎ　なす　キャベツ　きゅうり エリンギ　かぼす　なし　いちご	619	24.1	
10	水	ごはん (すくなめ)	ちくさやき じゃがいものきんぴらに なすのみそしる	こめ　さとう じゃがいも あぶら　ごま	たまご　ぎゅうにく　とりにく とうふ　あぶらあげ　みそ チーズ　わかめ　ぎゅうにゅう	にんじん　ねぎ　ほうれんそう いんげん　たまねぎ　ごぼう ほししいたけ　こんにゃく	603	23.1	
11	木	ごはん	ホキフライ チキンサラダ けんちんじる	こめ　こむぎこ　さとう じゃがいも　パンこ でんぶん　あぶら　ごま	ホキ　とりにく　みそ とうふ　かんてん あおさ　ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな　ねぎ たまねぎ　キャベツ　ごぼう ほししいたけ　こんにゃく	600	22.5	
12	金	ごはん (すくなめ)	あつあげのちゅうかに くきわかめのちゅうかあえ オレンジ	こめ　さとう でんぶん　あぶら ごま　ごまあぶら	ぶたにく　ちくわ あつあげ　くきわかめ ぎゅうにゅう	にんじん　チンゲンサイ たまねぎ　キャベツ　しめじ たけのこ　しょうが　オレンジ	628	27.0	
16	月		 けいろうのひ 						
16	火	せわり コッペパン	ウインナーとまめのソテー コーンクリームスープ ゆでブロッコリー　みかんゼリー	パン　じゃがいも さとう　みずあめ あぶら　バター	とりにく　ウインナー　チーズ いんげんまめ　ひよこまめ えんどうまめ　ぎゅうにゅう	にんじん　パセリ　ブロッコリー いんげん　たまねぎ　コーン キャベツ　しめじ　みかん	627	24.1	
17	水	むぎごはん	とりにくとなつやさいのにも ワントンスープ あじつけのり	こめ　むぎ　さとう じゃがいも　こむぎこ あぶら　ごまあぶら	とりにく ぶたにく　のり ぎゅうにゅう	にんじん　にら　ピーマン パプリカ　なす たまねぎ　もやし	616	24.4	
18	木	むぎごはん	ぶたにくのしょうがやき コールスローサラダ かぼちゃのみそしる	こめ　むぎ　でんぶん さとう　あぶら ノンエッグマヨネーズ	ぶたにく　とうふ あぶらあげ　みそ ぎゅうにゅう	にんじん　チンゲンサイ　しめじ かぼちゃ　たまねぎ　キャベツ きゅうり　コーン　しょうが	646	24.1	
19	金	食育の日 ごはん	シイラのにくみそかけ きりぼしだいこんのごますあえ にくだんごスープ	こめ　ふ　さとう でんぶん あぶら　ごま	シイラ　とりにく だいず　とうふ みそ　ぎゅうにゅう	にんじん　チンゲンサイ　ごぼう たまねぎ　きゅうり　しょうが きりぼしだいこん　ねぶかねぎ	616	29.9	
22	月	ごはん	キャベツいりつくね だいずのごもくに わふうサラダ	こめ　じゃがいも　さとう でんぶん　あぶら　ごま ノンエッグマヨネーズ	とりにく　ちくわ　だいず あぶらあげ　かつおぶし くきわかめ　ぎゅうにゅう	にんじん　いんげん ごぼう　きゅうり　キャベツ しょうが　こんにゃく			
23	火		  しゅうぶんのひ  					635	22.4
24	水	むぎごはん	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	こめ　むぎ　さとう じゃがいも　こむぎこ あぶら　バター　ラード	ぎゅうにく　ハム ぶたにく　チーズ ぎゅうにゅう	にんじん　ブロッコリー たまねぎ　グリーンピース トマト　セロリ　キャベツ	644	23.9	
25	木	ごはん	ふわふわおやこに ちくさあえ オレンジ	こめ　むぎ さとう　でんぶん あぶら　ごま　ごまあぶら	たまご　とりにく とうふ　しらすほし ちくわ　ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな　たまねぎ ほししいたけ　スナッペンとう もやし　キャベツ　オレンジ	601	25.8	
26	金	ごはん	みそラーメン いわしのカリカリフライ しおこんぶあえ	こめ　ちゅうかめん　こめこ じゃがいも　さとう　みずあめ でんぶん　あぶら　ごまあぶら	いわし　ぶたにく みそ　こんぶ ぎゅうにゅう	にんじん　こまつな　たまねぎ キャベツ　きゅうり　しょうが もやし　コーン　きりぼしだいこん	590	20.0	
29	月	ウインナー ライス	ほうれんそうオムレツ ツナマカロニサラダ やさしいスープ	こめ　マカロニ じゃがいも あぶら	たまご　とりにく ウインナー　ツナ ぎゅうにゅう	にんじん　ほうれんそう パプリカ　キャベツ　きゅうり たまねぎ　セロリ　えだまめ	600	21.3	
30	火	しよくパン	ポークビーンズ ハムサラダ いちごミックスジャム	パン　じゃがいも さとう　みずあめ あぶら	ぶたにく　ハム　みそ だいず　ひよこまめ チーズ　ぎゅうにゅう	にんじん　トマト　パセリ たまねぎ　きゅうり　かぼす キャベツ　いちご　りんご	617	26.3	

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。