



9がつきゅうしょくよていこんだてひょう

(幼稚園・小学校)

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は
おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

すいすいきッチン

2025年度

日	曜日	ス プ ー ン	こ ん だ て め い 献 立 名		おもな食品とはたらき ・ 多くふくまれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			しゅ しゅく 主 食	ふく しゅく 副 食	エネルギーのもと		体をつくるもと		体のちょうしをととのえるもと		
					たんすいかぶつ 炭水化合物	ししつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン ・ 無機質		
					色のこい野菜	その他の野菜 くだもの					
2	火		とみさとポーク カレーライス	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・とみさとポークカレー) とりつくね コーンサラダ	こめ むぎ じゃがいも はちみつ でんぷん さとう	あぶら	ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん しょうが きゅうり にんにく コーン たまねぎ キャベツ	739Kcal 27.4g 28.6g 2.6g	
3	水		ごはん	しろぶどう&ほうれんそう ハンバーグデミグラスソース チーズのふわふわスープ イタリアンサラダ ウエハース	こめ さとう パンこ でんぷん ウエハース	オリーブオイル	ぶたにく とりにく たまご	もずく チーズ	にんじん トマト ほうれんそう ブロッコリー ピーマン	592Kcal 18.9g 15.3g 2.4g	
4	木		ビビンバ	ぎゅうにゅう ⇒(ごはん・にくいため・ナムル) ビーフンスープ	こめ さとう ビーフン	ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこんのは	しょうが たまねぎ にんにく しいたけ きりぼしだいこん もやし	613Kcal 27.5g 21.3g 2.2g
5	金		ごはん	ぎゅうにゅう レモンゼリー あじのいそべフライ だいこんとえのきのみそしる ぶたにくとこんにゃくのいために	こめ パンこ さとう ゼリー こむぎこ	ごまあぶら あぶら	あじ さつまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん いんげん	だいこん しょうが えのき はくさい たまねぎ	594Kcal 24.9g 16.5g 2.2g
8	月		ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのオーロラソース(2こ) ABCスープ フレンチサラダ	こめ マカロニ さとう でんぷん	オリーブオイル あぶら	とりにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ しょうが キャベツ きゅうり コーン	694Kcal 24.6g 27.4g 2.3g
9	火		むぎごはん	ぎゅうにゅう はっぼうさい とりにくとチンゲンサイのちゅうかスープ フルーツあんじん	こめ むぎ でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ◎ピーマン チンゲンサイ	しょうが だけのこ たまねぎ えのき はくさい みかん パイン しいたけ おうとう	591Kcal 22.5g 16.2g 1.9g
給 食 費 最 終 入 金 日 (9 月 分 が 振 り 替 え と な り ま す 。 残 高 の 確 認 を お 願 い し ま す 。)											
10	水		にこみうどん	ぎゅうにゅう いかのねぎしおやき キャベツのみそドレサラダ パンダパン	うどん さといも さとう パン	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく みそ あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん もやし しめじ しょうが キャベツ ねぎ きゅうり	608Kcal 29.7g 21.6g 2.6g
給 食 費 口 座 振 替 日											
11	木		ごはん	ぎゅうにゅう とみさとポークのしょうがいため さつまいものみそしる わふうサラダ	こめ でんぷん さつまいも さとう	あぶら	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが えのき たまねぎ ごぼう ねぎ	655Kcal 29.5g 23.4g 2.5g
12	金		なめし	ぎゅうにゅう ヨーグルト さばのしおやき おろしじる こまつなのおひたし	こめ さとう	ごま	さば かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん あおな だいこんのは こまつな	だいこん エリンギ ゆず もやし	608Kcal 25.9g 20.3g 2.0g
16	火		ごはん	ぎゅうにゅう あげぎょうざ わかめスープ チンジャオロース	こめ さとう でんぷん ぎょうざのかわ	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ◎ピーマン にら	ねぎ だけのこ はくさい もやし たまねぎ にんにく しょうが キャベツ	607Kcal 28.3g 20.9g 2.2g
17	水		ガーリック ライス	ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき ぶたにくとやさいのスープ グリーンサラダ	こめ はちみつ	オリーブオイル	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー ほうれんそう	にんにく キャベツ コーン きゅうり セロリ しょうが たまねぎ	608Kcal 26.1g 21.6g 2.7g
18	木		ごはん	ぎゅうにゅう オレンジゼリー ★かつおかツ さといものそぼろに ごまあえ	こめ パンこ さといも こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	かつお とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは	だいこん たまねぎ しょうが もやし キャベツ	637Kcal 22.2g 23.1g 2.1g
しょくいくのひ											
19	金		とみさとさん ぶたどん	ぎゅうにゅう ⇒(げんまいごはん・ぶたどんのぐ) しすいみそのぐだくさんじる だいがくいも(2こ)	こめ げんまい さとう さつまいも	あぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが だいこん たまねぎ えのき きりぼしだいこん ねぎ はくさい	677Kcal 27.5g 20.9g 2.3g
22	月		ごはん	ぎゅうにゅう あじつきこざかな ポークシュウマイ(2こ) マーボー豆腐 パンサンズー	こめ パンこ さとう はるさめ でんぷん シュウマイのかわ	ごまあぶら ラーゆ ごま	ぶたにく みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん ◎ピーマン	たまねぎ しょうが だけのこ もやし ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	661Kcal 31.8g 23.9g 2.2g
24	水		しょくパン (おじりーム)	ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース コーンスープ にんじんサラダ	パン でんぷん チョコクリーム こめこ さとう	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ レモン コーン きゅうり セロリ	681Kcal 26.3g 30.0g 2.1g
25	木		とりてりごはん	ぎゅうにゅう にくだんご(2こ) すましじる ごぼうサラダ	こめ パンこ でんぷん さとう ふ	あぶら ごま マヨネーズ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	しょうが ごぼう だいこん きゅうり たまねぎ レモン えのき	632Kcal 25.3g 25.3g 2.5g
26	金		チャブチェどん	ぎゅうにゅう ⇒(ごはん・チャブチェ) とうふみそキムチスープ フルーツヨーグルト	こめ さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん にら チンゲンサイ	だけのこ もやし だいこん キャベツ はくさい しいたけ みかん パイン にんにく おうとう	643Kcal 27.3g 21.9g 2.4g
29	月		わかめごはん	ぎゅうにゅう やきプリンタルト ★やさしいコロッケ とんじる こまつなともやしのサラダ	こめ さとう さといも パンこ じゃがいも タルト こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ だいこん もやし グリーンピース	697Kcal 22.7g 25.8g 2.6g
30	火		ごはん	ぎゅうにゅう ぶりからにくいため はんぺんじる なっとうあえ	こめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	ぶたにく かつおぶし はんぺん かまぼこ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは ほうれんそう	もやし しょうが たまねぎ にんにく えのき だいこん しめじ	594Kcal 27.4g 18.0g 2.3g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のソース等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

献立表は、富里市のHPからも取得できます。

(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」の

バナーから→「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。

こんげつのもくひょう

きそくた
しよくじをしよう!

こんげつ
しよくじ
のさん
さん
とみさ
とさん

学校給食摂取基準 (8~9歳)	当月平均
エネルギー: 650Kcal	638Kcal
たんぱく質: 21~33g	26.0g
脂質: 14.4~21.7g	22.2g
食塩相当量: 2.0g未満	2.3g

