



令和7年 9月 学校給食 こんだてひょう



湖南省学校給食センター

小学校・中学校

(小・中学生) (中学校)

中学校
開始

小学校
開始

小学校
開始

小学校
開始

小学校
開始

小学校
開始

小学校
開始

日付	主食	牛乳	献立名	おもにからだの血や肉になるもの(赤色)		おもに体の調子をととのえるもの(緑色)		おもにからだの熱や力になるもの(黄色)		エネルギーたんぱく質脂質	エネルギーたんぱく質脂質
				1群(たんぱく質)	2群(無機質)	3群(カロテン)	4群(ビタミンC・他)	5群(たんぱく質・炭水化物)	6群(脂質)		
1(月)	ごはん		とりにくのみそやき キャベツのいためもの ごもくじる	とりにく みそ ぶたにく	牛乳	にんじん	キャベツ たけのこ にんにく (ごんにやく) だいこん ほししいたけ	米 さといも	サラダあぶら		675kcal 27.3g 18.5g
2(火)	ぼうさいしゅうかん こんだて ごはん		さわらのしょうがやき きりぼしだいこんのもの こうやどうふのみそ	さわら まぐろ こうやどうふ みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん こまつな	しょうが たまねぎ きりぼしだいこん しろねぎ	米 さとう		580kcal 27.3g 16.3g	699kcal 31.9g 18.0g
3(水)	ソフトめん		ホキのこうみあげ ごぼうのゴマドレあえ カレーうどんのしる	ホキ とりにく	牛乳	にんじん あおねぎ	にんにく ごぼう きゅうり たまねぎ はくさい しめじ	ソフトめん でんぶん	あぶら ゴマドレッシング カレールー	663kcal 26.2g 18.2g	841kcal 31.8g 20.2g
4(木)	ごはん		あげぎょうざ もやしのみそあえ あつあげのちゅうかに	ぶたにく とりにく あつあげ	牛乳	にら チンゲンサイ にんじん	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ ほししいたけ にんにく しょうが	米 こむぎこ さとう はるさめ でんぶん	ラード こうみあげ あぶら	629kcal 20.6g 18.5g	789kcal 24.5g 22.9g
5(金)	ごはん		ハンバーグでりやきソースがけ こまつなのおかかいため かぼちゃのみそ	とりにく みそ ぶたにく さつまあげ かつおぶし あぶらあげ	牛乳 こうそう	こまつな にんじん かぼちゃ	たまねぎ はくさい しめじ しろねぎ	米 じゃがいも さとう でんぶん	ラード	646kcal 24.5g 20.5g	799kcal 29.7g 24.4g
8(月)	きのこごはん		さけのしおこうじやき ブロッコリーのわふうサラダ ぶたじゃが	さけ ぶたにく	牛乳	ブロッコリー にんじん	しめじ ほししいたけ まいたけ たまねぎ とうもろこし えだまめ (ごんにやく)	米 じゃがいも さとう	なたねあぶら わふうドレッシング	590kcal 29.6g 14.5g	709kcal 34.7g 16.0g
9(火)	ちょうようのせつく ごはん		あじのたつたあげ もやしのあまそうめい きくかまぼこのすましじる	あじ みそ きくのはながた かまぼこ	牛乳	ビーマン ほうれんそう	しょうが もやし たけのこ だいこん たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら	587kcal 25.9g 16.4g	708kcal 30.2g 18.2g
10(水)	ごはん		スタミナぶたどんのぐ あげかぼちゃ はくさいのみそ	ぶたにく あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にら かぼちゃ にんじん	たまねぎ はくさい	米 でんぶん じゃがいも	サラダあぶら あぶら	632kcal 23.7g 17.5g	761kcal 27.7g 19.5g
11(木)	しょくパン		とりにくのパー・キューソースやき キャベツのフレンチサラダ オニオンスープ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん パセリ	にんにく たまねぎ りんごペースト キャベツ きゅうり とうもろこし マッシュルーム	しょくパン さとう	フレンチドレッシング	583kcal 27.1g 22.6g	715kcal 32.5g 26.4g
12(金)	ごはん		ちくわのてんぷら ちくぜんに こまつなとなめこのあかだし	ちくわ とりにく あつあげ あかみそ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん こまつな	ごぼう なめこ たまねぎ	米 でんぶん さとう	あぶら	583kcal 21.2g 14.7g	742kcal 24.3g 18.6g
16(火)	ごはん		いかのおろしあんかけ もやしのツナマヨいため さつまいものみそ	いか まぐろ あつあげ みそ	牛乳	にんじん	だいこん もやし はくさい たまねぎ	米 さとう でんぶん さつまいも	マヨネーズふうドレッシング	584kcal 25.4g 14.3g	704kcal 29.6g 15.6g
17(水)	ちゅうかめん		とりにくのからあげ あつあげのちゅうかいため しおラーメンスープ	とりにく あつあげ ぶたにく なると	のむヨーグルト	にら にんじん あおねぎ	にんにく キャベツ たけのこ しょうが ほししいたけ もやし たまねぎ とうもろこし	ちゅうかめん でんぶん	あぶら ごまあぶら しおラーメンのもと	601kcal 26.9g 16.5g	759kcal 33.4g 19.9g
18(木)	ごはん		さばのみそだれかけ はくさいのうめあえ きのこのすましじる	さば みそ とりにく	牛乳	ほうれんそう あおねぎ	はくさい きゅうり うめ えのきたけ しめじ たまねぎ ほししいたけ	米 さとう でんぶん		615kcal 24.6g 22.4g	741kcal 28.6g 25.4g
19(金)	しょくいくのひ・ ふるさときゅうりしょく ごはん		わかさぎのあまそうめんがらめ かぼちゃのいもの ぶたじる	ぶたにく とうふ みそ	牛乳 わかさぎ	かぼちゃ	(あかごんにやく) だいこん ごぼう しろねぎ	米 でんぶん さとう さといも パンこ	あぶら	604kcal 22.7g 14.9g	728kcal 26.4g 16.4g
22(月)	ごはん		やきえびしゅうまい チンゲンサイのいためナムル マーボー豆腐	たら えび とうふ ぶたにく あかみそ みそ	牛乳	チンゲンサイ にら	キャベツ たまねぎ とうもろこし ほししいたけ たけのこ しょうが	米 でんぶん こむぎこ パンこ さとう	ラード ナムルドレッシング サラダあぶら	595kcal 25.4g 16.3g	738kcal 31.0g 18.9g
24(水)	ごはん		とりにくのねぎみそだれかけ ほうれんそうのしそひじきあえ ぶたにくだいにんのもの	とりにく みそ ぶたにく あつあげ	牛乳 しそひじき	ほうれんそう にんじん さやいんげん	しろねぎ きゅうり もやし しょうが だいこん しめじ	米 でんぶん さとう		635kcal 29.6g 19.5g	765kcal 34.7g 21.9g
25(木)	コッペパン		ポークチャップ ベイクドポテト とうにゅうコーンスープ	ぶたにく とりにく とうにゅう	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし	コッペパン さとう でんぶん フライドポテト		619kcal 29.2g 18.4g	758kcal 35.0g 21.4g
26(金)	ごはん		だしまきたまご(代替・ウインナー) れんごんのあまからいため じゃがいものみそ	たまご ちくわ あぶらあげ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	れんごん えだまめ たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう じゃがいも	ごま ごまあぶら	587kcal 22.3g 16.3g	708kcal 26.0g 18.1g
29(月)	むぎごはん		ガーリックチキン キャベツのレモンあえ ハヤシチュー	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん トマトビュール	にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ レモン マッシュルーム グリーンピース	米 おおむぎ さとう	ハヤシルウ	657kcal 26.5g 21.2g	760kcal 30.4g 23.8g
30(火)	ごはん		いわしのかばやき ひじきのいために ごんさいのみそ	いわし とりにく みそ	牛乳 ひじき	さやいんげん にんじん	(あかごんにやく) ごぼう だいこん れんごん しろねぎ	米 さとう でんぶん	あぶら サラダあぶら	591kcal 22.0g 18.0g	719kcal 25.9g 20.4g

毎月19日は食育の日です。郷土料理を中心に、いろいろな献立をします。残さず食べましょう。(休日等の都合で前後することがあります。)

のつく日はかみかみメニューです。しっかりかんで、じょうぶな歯を作りましょう。 のつく日はやさいの日。やさいをおいしく食べましょう。

のつく日は卵アレルギー対応日です。

<給食センターからのお知らせ>

★ソフトめん・中華めん・近江うどんの製造工場では、卵・小麦・そば・大豆を含む製品の製造をおこなっています。

★パンの製造工場では、卵・乳・小麦・落花生・えび・かに・くるみ・いか・牛肉・豚肉・鶏肉・ゼラチン・大豆・キウイフルーツ・バナナ・オレンジ・りんご・もも・ごま・カシューナッツ・アーモンド・マカダミアナッツを含む製品の製造をおこなっています。

★配合表など、食物アレルギーに関する書類は各学校・園に配布しておりますので、学校・園へお問い合わせください。

★その他、使用食材などご質問があれば、湖南省学校給食センターまでお問い合わせください。 TEL: 0748-72-3185

※食材等の都合により、急な献立変更が生じる場合もございますので、ご了承ください。
変更があった場合は、随時園および学校へ通知いたします。ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。