

9がつ もりつけひょう

月	火	水	木	金
1 ひじきときりぼし だいごんのふくめに いわしのかばやき むぎごはん たまねぎのみそしる	2 ぶどうゼリー フレンチサラダ くろまるパン ポークビーンズ	3 のり ふりかけ ツナのあえもの ごはん なまあげの にくみそに	4 しょうなんゴールドゼリー ミニはるまき ひやしちゅうかのぐ ちゅうかめん のせる	5 だいずプリン 豚キムチ むぎごはん ちゅうかスープ のせる
8 こおりやま「おこめのひ」 毎月8日は こおりやま「おこめのひ」 ちぐさあえ ぶたにくの ねぎしおいため ごはん けんちんじる	9 コーンサラダ アジフリッター ミネストローネ コッペパン	10 すぎこんぶの こうみあえ にくパオズ むぎごはん ジャジャン どうふ	11 いわきグルメ (きょうどりょうり) キャベツとこまつな のサラダ ツなごはん はちはいじる	12 フルーツ ポンチ ポーク カレーライス
15 けいろうのひ	16 こまつなののりあえ とりにくとまめの ごまみそあえ ごはん きのこじる	17 おひがんこんだて (しょくいくのひ) やさいのごまあえ あつやきやまご きりこぶ ごはん だいこんとあぶら ふのみそしる	18 なし おかかあえ カレーうどん のしる ソフトめん	19 おべんとうのひ (ラウルスウォークラー)
22 さんしょくおひたし ハンバーグ きのこソースがけ ごはん わかめとうふ のみそしる	23 しゅうぶんのひ	24 こまつなの からしあえ さんまかんろに ごはん とんじる	25 おんがくのみやこ ウィーンこんだて チョコレート クリーム やさいサラダ バックヘンデル じゃがいもの スープ しょくばん	26 おべんとうのひ (ウォークラー-予備日)
29 もやしのナムル タッチヨリム むぎごはん トックいり わかめスープ	30 9がつおたんじょうび おいわいこんだて	きゅうしょくよてい 9/19(金)・9/26(金) ラウルスウォークラー・ ラウルスウォークラー予備日は ぜんこうせいおべんとう です。 わすれずに もってきましょう！		
		8(月) こおりやま「おこめのひ」 11(木) いわきグルメ(いわきしきょうどりょうり) 17(水) おひがんこんだて(しょくいくのひ) 19(金) ぜんこうせいおべんとう(ラウルスウォークラー) 25(木) おんがくのみやこ ウィーンこんだて 26(金) ぜんこうせいおべんとう(ラウルスウォークラー-よびび) 30(火) 9がつおたんじょうびおいわいこんだて		



9がつこんだてひょう



2025年 9月

明健小学校

予定 番号	給食 日	こんだて名	牛 乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	その他 調味料	たんぱく質 脂質 塩分
旬 ＊いわし	1月	麦ごはん			米、麦			600 kcal
		いわしの蒲焼き	○	いわし蒲焼				25.5 g
		ひじきと切干大根の合め煮		ひじき、とり肉、さつまあげ	油、さとう	切干だいこん、にんじん	しょうゆ、酒	18.1 g
		玉ねぎのみそ汁		生あげ、みそ、かつお節	じゃがいも、白玉ふ	玉ねぎ、キャベツ、にんじん	かつおだし	2.2 g
旬 ＊ぶどう	2月	黒丸パン			黒糖丸パン			606 kcal
		ポークビーンズ	○	ぶた肉、大豆、ひよこめ	じゃがいも、油、さとう	玉ねぎ、にんじん、にんにく、パセリ	トマトソース、中濃ソース、塩、こしょう	27.3 g
		フレンチサラダ		無塩ポテトレスハム	油、さとう	キャベツ、にんじん	酢、塩、こしょう	15.7 g
		ぶどうゼリー				ぶどうゼリー		2.1 g
	3月	ごはん			米			607 kcal
		のりふりかけ	○	のりふりかけ				27.2 g
		生揚げの肉みそ煮		ぶたひき肉、生あげ、みそ	じゃがいも、さとう、油	玉ねぎ、にんじん、ピーマン	酒、しょうゆ、みりん	21.1 g
		ツナのあえもの		ツナ油揚げ	さとう、油	玉ねぎ、キャベツ	酢、しょうゆ、塩	2.0 g
	4月	冷やし中華		無塩ポテトレスハム、鶏糸玉子	中華めん	もやし、きゅうり、にんじん	冷やし中華のたれ、塩	672 kcal
		ミニ春巻き	○	春巻	油			22.9 g
		湘南ゴールドゼリー				湘南ゴールドゼリー		20.7 g
								2.2 g
	5月	ぶたキムチ丼		ぶた肉	米、麦、糸こんに、さとう、油、ごま油、白ごま	玉ねぎ、はくさいキムチ漬、にら、にんにく	しょうゆ、酒、みりん	614 kcal
		中華スープ	○	とり肉	マロニー、かたくり粉	ねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、こまつな、キャベツ	しょうゆ、塩、中華だし、とりだし	24.0 g
		大豆プリン		豆乳プリン				16.8 g
								2.2 g
「お米の日」 こおりやま	8月	◇こおりやま「お米の日」						600 kcal
		ごはん			米			29.9 g
		ぶた肉のねぎ塩いため	○	ぶた肉	ごま油、油	ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、酒、みりん、塩	18.9 g
		千草あえ		油あげ	さとう、はるさめ、白ごま	にんじん、キャベツ、もやし	しょうゆ、酢	2.2 g
	9月	コッペパン			コッペパン			600 kcal
		アジフライ	○	あじフライ	油			25.5 g
		コーンサラダ			油、さとう	コーン、キャベツ、にんじん、もやし、にんにく	酢、塩	20.5 g
		ミネストローネ		無塩ポテト、とり肉	じゃがいも、マカロニ、油	玉ねぎ、にんじん、キャベツ、トマト缶、パセリ	トマトソース、中濃ソース、塩、こしょう、洋風だし	1.9 g
	10月	麦ごはん			米、麦			647 kcal
		ジャジャンとうふ	○	ぶた肉、とうふ、みそ	油、ごま油、さとう、かたくり粉	にんじん、たけのこ、干しいたけ、玉ねぎ、ピーマン	しょうゆ、酒、ワカジャン、かつおだし	28.4 g
		肉バオズ		肉バオズ				18.8 g
		すき昆布の香味あえ		すき昆布	さとう、ごま油	もやし、ねぎ、しょうが	しょうゆ、酢、ラー油	1.9 g
きょう ＊料理	11月	◇いわきグルメ						574 kcal
		ツナごはん	○	ツナ油揚げ、のり	米、油、さとう	にんじん、しょうが	しょうゆ、みりん	24.8 g
		キャベツと小松菜のサラダ		ソフトチキン	米油、さとう	キャベツ、こまつな	酢、塩、こしょう	18.8 g
		八軒汁（いわき市の郷土料理）		生あげ、かつお節	さといも、こんにやく、かたくり粉	ごぼう、にんじん、干しいたけ、だいこん、ねぎ	しょうゆ、酒、こんぶだし、塩	2.3 g
	12月	麦ごはん			米、麦			688 kcal
		ポークカレーライス	○	ぶた肉	じゃがいも、油	玉ねぎ、にんじん、枝豆、しょうが、にんにく	カレー粉、トマトソース、中濃ソース、コンソメ	22.5 g
		フルーツポンチ			白玉もち、だんご	みかん缶、レモンゼリー、ぶどうゼリー	サイダー	18.6 g
								2.0 g
15月		敬老の日						
旬 ＊きのこ	16月	ごはん			米			610 kcal
		とり肉と豆のごまみそあえ	○	とり肉、大豆、みそ	かたくり粉、油、さとう、白ごま	しょうが	酒、しょうゆ、みりん	27.8 g
		小松菜ののりあえ		のり		こまつな、もやし	しょうゆ	19.4 g
		きのこ汁		とうふ、みそ、かつお節	じゃがいも	ねぎ、なめこ、だいこん、にんじん、しめじ、えのきたけ		2.2 g
お ＊食育の日	17月	◇おひがみこんだて（食育の日）						604 kcal
		きりごぶごはん		きざみ昆布、とり肉、油あげ	米、油、さとう	にんじん	しょうゆ、酒、みりん	27.1 g
		厚焼き玉子	○	厚焼き玉子				19.3 g
		やさしいごまあえ		とうふ、みそ、かつお節	さとう、白ごま	もやし、こまつな	しょうゆ	2.3 g
（旬） ＊なし	18月	カレーうどん		ぶた肉、かつお節	ソフトめん、じゃがいも、油、かたくり粉	にんじん、玉ねぎ、しめじ、ねぎ	カレー粉、カレー粉、しょうゆ、酒、みりん、白だし、塩、こしょう	622 kcal
		おかかあえ	○	糸かつお		こまつな、もやし、にんじん	しょうゆ	26.5 g
		なし				日本梨		18.3 g
								2.3 g
お ＊弁当	19月	全校生お弁当の日（ラウルスウォークラリー）						
旬 ＊きのこ	22月	ごはん			米			607 kcal
		ハンバーグきのこソースがけ	○	とりとぶたのハンバーグ	油、さとう、かたくり粉	えのきたけ、エリンギ、マッシュルーム、玉ねぎ	しょうゆ、酒	25.5 g
		三色おひたし			白ごま	ほうれんそう、もやし、にんじん	しょうゆ	19.7 g
		わかめとうふのみそ汁		わかめ、とうふ、みそ、かつお節	じゃがいも	にんじん、ねぎ	かつおだし	2.3 g
23月		秋分の日						
旬 ＊さといも	24月	ごはん			米			587 kcal
		さんま甘露煮	○	さんま甘露煮				28.3 g
		小松菜のからしあえ			さとう	こまつな、もやし	しょうゆ、からし	20.5 g
		とん汁		とうふ、ぶた肉、みそ、かつお節	さといも、こんにやく、油、ごま油	にんじん、ごぼう	かつおだし	2.0 g
音楽の部 ＊外国の料理	25月	◇音楽の部ウィーンこんだて						615 kcal
		食パン			食パン			27.3 g
		パルクヘンデル	○	とり肉	かたくり粉、油	しょうが、にんにく	しょうゆ、塩、黒こしょう	20.4 g
		やさしいサラダ			油、さとう	キャベツ、枝豆、コーン	りんご酢、塩、こしょう	2.3 g
お ＊弁当	28月	じゃがいものスープ		無塩ポテト	じゃがいも	玉ねぎ、にんじん、パセリ	塩、コンソメ	
		全校生お弁当の日（ラウルスウォークラリー予備日）						
		麦ごはん			米、麦			604 kcal
		タッチョリム	○	とり肉	三温糖、油、かたくり粉	こまつな、にんにく	しょうゆ、かつおだし、コンソメ	29.0 g
お ＊おい	29月	もやしのナムル			ごま油、三温糖、白ごま	もやし、にら、にんじん、ねぎ	しょうゆ、酢	16.1 g
		トック入りわかめスープ		わかめ、なると、とうふ	トック	にんじん、たけのこ、ねぎ	味天（中華）、しょうゆ、塩、こしょう	2.0 g
		9がつ おたんじょうび おいおいこんだて						
		あげパン			小麦粉、油、さとう、粉糖			592 kcal
お ＊おい	30月	スモークチキンサラダ	○	スモークチキン	さとう、油	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん	しょうゆ、酢、こしょう	21.8 g
		ピーマンときのこの炒めスープ		たまご、ツナ油揚げ		ピーマン、玉ねぎ、にんじん、えのきたけ、しめじ、ほうれんそう、しょうが	コンソメ、カレー粉、塩、こしょう	20.0 g
		お米のパパロア（豆乳）			お米、パパロア（豆乳）	みかんソース		2.0 g

*食材の価格変動や学校行事・流通の都合により、こんだて内容が変更になる場合があります。
*学校給食用のご飯は、郡山産米のあさか舞を使用しています。