

令和 7 年度 9 月 献 立 表

※学校給食用のご飯は、郡山産米の  を使用しています。

宮城小学校共同調理場

日	献 立 名	(赤のなかま) 体を作るものになる食品		(緑のなかま) 体の調子をととのえる食品		(黄のなかま) エネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	給食 のない 学校
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜	そのほかの野菜・きのこ・果物	ごはん・パン いも・砂糖	油脂・種実		
1月	ごはん ぎゅうにゅう にしんのおやき ひじきのいために どさんこじる	にしん あぶらあげ だいず ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん さやいんげん	ごぼう もやし ねぎ とうもろこし	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら バター	605 kcal 28.0 g 21.1 g 2.1 g	
2火	ごはん ぎゅうにゅう だいいんおろしだれハンバーグ キャベツとコーンのソテー たまごスープ	ハンバーグ とりにく たまご とうふ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいいん にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	こめ さとう でんぶん	サラダあぶら	642 kcal 27.5 g 23.1 g 2.1 g	
3水	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいいんのカレーいため ワンタンスープ	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	たまねぎ もやし にんにく しょうが キャベツ	こめ さとう ワンタン	サラダあぶら ごまあぶら	640 kcal 27.9 g 20.7 g 2.1 g	
4木	むぎごはん ぎゅうにゅう なっとう あぶらあげとこまつなのごまみあえ けんちんじる	なっとう あぶらあげ みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	もやし ごぼう だいいん ねぎ はくさい	こめ さとう さといも	ごま ごまあぶら	616 kcal 25.1 g 18.8 g 2.3 g	
5金	ジャージャーめん ぎゅうにゅう ちゅうかサラダ なし	ぶたにく だいず ハム	ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ たけのこ にんにく ねぎ きゅうり	めん さとう でんぶん	サラダあぶら ごま ごまあぶら	634 kcal 31.9 g 18.1 g 3.1 g	
8月	【こおりやま「おこめのひ」こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのねぎしおいため からしあえ なんばんじる	ぶたにく かまぼこ とりにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが にんにく ねぎ もやし だいいん	こめ さとう	サラダあぶら ごまあぶら	603 kcal 28.7 g 21.2 g 2.0 g	
9火	きなこあげパン ぎゅうにゅう やさいスープ フルーツヨーグルトあえ	きなこ とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん こまつな	たまねぎ ナタデココ しめじ バナナ パイナップル みかん もも	パン さとう	サラダあぶら	635 kcal 23.2 g 20.2 g 1.6 g	
10水	ごはん ぎゅうにゅう ぎょうざ チャプチェ トックいりわかめスープ	ぶたにく とりにく とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん にら	とうもろこし しょうが ねぎ たまねぎ	こめ さとう トック	サラダあぶら ごま ごまあぶら	601 kcal 25.0 g 17.1 g 2.0 g	
11木	むぎごはん ぎゅうにゅう いわしのごまみそに きんぴらごぼう さつまじる	いわし さつまあげ とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん さやいんげん	ごぼう だいいん ねぎ	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま	602 kcal 26.1 g 16.4 g 2.6 g	
12金	カレーなんばんうどん ぎゅうにゅう ひじきのごしよくあえ ぶどうゼリー	ぶたにく あぶらあげ たまご なると	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん こまつな	ねぎ たまねぎ もやし ぶどう	めん さとう こむぎこ	サラダあぶら	647 kcal 26.9 g 18.8 g 3.1 g	
16火	給 食 は あ り ま せ ん								宮 城小 海老根小
17水	【しょくいくのひ こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう さばみそに ちくさあえ のっぺいじる	さば みそ たまご ちくわ とりにく とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	キャベツ だいいん ごぼう ねぎ	こめ さとう でんぶん さといも	ごまあぶら	623 kcal 26.4 g 21.0 g 2.2 g	
18木	しょくパン ぎゅうにゅう かぼちゃポタージュ コーンサラダ ヨーグルト	とりにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ とうもろこし キャベツ きゅうり	パン さとう こむぎこ	サラダあぶら	655 kcal 25.3 g 17.6 g 2.5 g	
19金	給 食 は あ り ま せ ん								宮 城小 海老根小
22月	【おひがん こんだて】 きりこぶごはん ぎゅうにゅう ちくわとやさいのツナマヨあえ にんじんとじゃがいものみそしる	とりにく あぶらあげ ツナ ちくわ なまあげ みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	もやし たまねぎ ねぎ	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら ごま マヨネーズ	606 kcal 25.9 g 20.9 g 2.4 g	
24水	【SDG こんだて】 チキンカレーライス ぎゅうにゅう チーズサラダ いちごゼリー	とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり キャベツ	こめ さとう じゃがいも こむぎこ	サラダあぶら	657 kcal 24.4 g 19.8 g 2.9 g	
25木	【おながくのみやこ ウィーンリョウリ】 しょくパン ぎゅうにゅう バックヘンデル やさいサラダ じゃがいもとウインナーのスープ	とりにく ハム ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	にんにく しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ	パン さとう じゃがいも でんぶん	サラダあぶら	668 kcal 27.9 g 28.5 g 2.7 g	
26金	給 食 は あ り ま せ ん								宮 城小 海老根小
29月	ごはん ぎゅうにゅう ししゃものなんばんづけ はるさめサラダ キムチスープ	ししゃも ハム たまご ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	きゅうり キャベツ もやし ねぎ キムチ	こめ さとう じゃがいも はるさめ でんぶん	サラダあぶら ごま ごまあぶら	611 kcal 27.5 g 19.9 g 2.2 g	
30火	【ひんけつきふせぐ こんだて】 ごはん ぎゅうにゅう にくじゃが あおなごたまごチーズあえ ビーンズカル	ぶたにく たまご だいず	ぎゅうにゅう チーズ こざかな	にんじん こまつな ほうれんそう さやいんげん	たまねぎ こんにゃく	こめ さとう じゃがいも	サラダあぶら	636 kcal 29.0 g 18.5 g 2.3 g	