

9月 よていこんだてひょう

令和7年

鯖江市河和田小学校

日	曜日	こんだてめい (牛乳は特別な日以外毎日つきます。)		おしらせ	栄養価		おもに熱や力になる 食品		おもに血や肉や ほねになる食品		おもに体の調子を ととのえる食品	
					1日あたり(kcal)	炭水化物(g)						
					タンパク質(g)	食塩相当量(g)						
					脂質(g)		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	
1	月	始業式										
2	火	ごはん	ぶた肉のかんこく風いため ワンタンスープ きよほう		536	84	ごはん さとう ワンタン	ごま油	ぶた肉 とり肉	牛にゆう	にんにく キャベツ 玉ねぎ にら 干しいたけ もやし にんじん たけのこ ねぎ きよほう	
3	水	ごはん	ちくわのいそべあげ わかめときゅうりのすの物 いりどり		570	93	ごはん 小麦粉 さとう	なたね油	とり肉 ちくわ	牛にゆう 青のり わかめ	きゅうり にんじん ごぼう こんにやく たけのこ いんげん 干しいたけ れんこん	
4	木	こくとうパン	ゴーヤ入り五目いため あげぎょうざ シークワーサーゼリー トマト	給食で全国めぐり沖縄県	759	94	こくとうパン はるさめ ゼリー さとう	なたね油 ごま油	ぶた肉 いか たまご ゑうざ	牛にゆう	にんにく しょうが ゴーヤ チンゲンサイ もやし にんじん 干しいたけ たけのこ トマト	
5	金	ごはん	大豆のいそ煮 くだもの(なし)	アイアン献立	589	84	ごはん さとう	なたね油	大豆 牛肉 さつまあげ うすあげ	牛にゆう ひじき	こんにやく たけのこ にんじん さやいんげん ほうれん草 もやし しょうが なし	
8	月	カレー味ごはん	ドライカレー トマト 海そうサラダ ジョア(マスカット)	牛乳はありません	581	89	ごはん 小麦粉	なたね油 カレールウ	ぶた肉 牛肉 ぶたレバー 大豆	ジョア わかめ	しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん グリーンピース とうもろこし 寒天 キャベツ きゅうり トマト	
9	火	わかめごはん	ウインナー 救給根菜汁 ほうれん草のおひたし 国産レモンゼリー	防災給食	549		ごはん レモンゼリー		ウインナー	牛にゆう わかめ	ほうれん草 もやし にんじん 根菜汁	
10	水	ごはん	さんまのかば焼き かぼちゃのみそ汁		649	84	ごはん さとう	なたね油 ごま油	さんま うすあげ みそ	牛にゆう	チンゲンサイ もやし かぼちゃ 小松菜 玉ねぎ にんじん	
11	木	米こ入りパン	とりからあげレモン味 オクラ入り海そうサラダ きのことっぷりコンソメスープ		604	74	米こ入りパン でんぶん さとう	なたね油	とり肉 ハム	牛にゆう わかめ	レモン オクラ 大根 しめじ にんじん にんにく えのきたけ まいたけ 寒天 干しいたけ ほうれん草 しょうが	
12	金	ゆかりごはん	ぶたしゃぶ とうふのすまし汁 ゆで野菜のごまドレッシングあえ ジョア(プレーン)	牛乳はありません	522	80	ごはん	ごまドレッシング	ぶた肉 とうふ かまぼこ	ジョア わかめ	ゆかり しょうが ねぎ キャベツ もやし とうもろこし 玉ねぎ にんじん ねぎ	
15	月	敬老の日										
16	火	ごはん	かぼちゃの鶏そぼろ煮 小松菜とツナののり酢あえ しそひじき	歯っぴー献立	573	90	ごはん さとう でんぶん	なたね油	とり肉 あつあげ ツナ	牛にゆう のり ひじき	かぼちゃ 玉ねぎ にんじん 小松菜 キャベツ さやいんげん 糸こんにやく	
17	水	ごはん	酢豚 パイン缶 チンゲンサイのスープ		589	87	ごはん さとう でんぶん じゃがいも	なたね油	ぶた肉 とうふ、ベーコン	牛にゆう	玉ねぎ にんじん ピーマン たけのこ チンゲンサイ もやし しょうが ねぎ パイナップル	
18	木	クロワッサン	ハンバーグラタトゥイユ ブロッコリーぞえ コンソメジュリエヌ ワインゼリー		504	56	クロワッサン じゃがいも さとう ゼリー	オリーブ油	ハンバーグ とり肉	牛にゆう	玉ねぎ なす ズッキーニ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ にんじん パセリ	
19	金	ごはん	さばのみそ煮 きのことのみそ汁 小松菜のつぼづけあえ ミニトマト	鯖江和膳	582	82	ごはん さとう		さば みそ うすあげ	牛にゆう	しょうが つぼづけ 小松菜 ねぎ 切りぼし大根 玉ねぎ まいたけ しめじ えのきたけ にんじん ミニトマト	
22	月	金時豆入り五目ずし	冷奴 ふとじゃがいものみそ汁 つまみ菜のしょうがあえ		503	80	ごはん ふ じゃがいも さとう		こうやとうふ 金時豆 みそ ぶた肉 とうふ	牛にゆう ひじき	にんじん 干しいたけ つまみ菜 しょうが 玉ねぎ ねぎ キャベツ	
23	火	秋分の日										
24	水	ごはん	サバカレー なしゼリー さっぱりうめサラダ		586	100	ごはん さとう じゃがいも なしゼリー	なたね油 カレールウ オリーブ油	さば あつあげ ハム	牛にゆう チーズ	にんじん 玉ねぎ ブロッコリー トマト にんにく しょうが うめ キャベツ 切り干し大根 とうもろこし	
25	木	レーズンパン	タイピーエン ミニトマト れんこんサラダ		606	83	コッペパン はるさめ	なたね油 ごま油 ドレッシング	ぶた肉 いか うずらたまご	牛にゆう	レーズン 玉ねぎ にんじん 白菜 しょうが たけのこ しいたけ れんこん 大根 きゅうり ミニトマト もやし	
26	金	ごはん	じゃがいもとツナの煮物 大根ときゅうりのこんぶあえ くだもの(オレンジ)		568	94	ごはん じゃがいも さとう		ツナ	牛にゆう こんぶ	玉ねぎ にんじん 糸こんにやく さやいんげん 大根 きゅうり オレンジ	
29	月	ごはん	アジフライ 秋なすのみそ汁 くきわかめのきんぴら		597	84	ごはん さとう	なたね油 ごま油 ごま	アジフライ ぶた肉 あつあげ みそ	牛にゆう くきわかめ	ごぼう にんじん さやいんげん 糸こんにやく なす 玉ねぎ ねぎ	
30	火	ごはん	吉川ナスのケチャップマーボー きゅうりともやしのナムル レモンゼリー		639	101	ごはん さとう じゃがいも でんぶん ゼリー	なたね油 ごま油	ぶた肉 ぶたレバー みそ	牛にゆう	吉川ナス しょうが にんにく 玉ねぎ ピーマン にんじん たけのこ きゅうり もやし しいたけ	

成長に必要な栄養について考えよう！

知っていますか？ 五大栄養素の働き



「食べることは、わたしたちが成長したり、活動したり、健康を保ったりする上で欠かせない大切な活動です。食品にはいろいろな栄養素が含まれており、体内での働きがそれぞれ違います。食品を組み合わせることで、いろいろな栄養素をとるようにしましょう。

