

9月 よていこんだてひょう

令和7年

鯖江市吉川小学校

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食分*(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	こくとうパン	ゴーヤ入り五目いため あげギョウザ シークワサーゼリー	給食で 全国めぐり 沖縄県	759 29.6 28.3	94 2.8	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 ギョウザ	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	
3	水	ごはん	焼き肉丼 きゅうりと切りぼしのごま酢あえ 小松菜のみそ汁		554 24.1 17.6	80 2.4	ごはん さとう	ごま なたね油	ぶた肉 とうふ みそ	牛にゆう	キャベツ 玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく しょうが りんご きゅうり 切り干し大根 小松菜 もやし しめじ ねぎ	
4	木	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 23.9 16.0	90 1.9	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 糸こんにゃく	
5	金	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 20.5 18.8	101 1.3	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 ししいたけ	
8	月	カレー味ごはん	ドライカレー 海そうサラダ ジョア (マスカット)		581 27.1 15.7	89 1.8	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 グリーンピースうもろこし 寒天 キャベツ きゅうり	
9	火	コッペパン	かぼちゃコロツケサンド キャベツのサラダ ぶた肉と冬がんの中かスープ		550 21.3 21.5	74 3.0	丸パン 小麦粉	なたね油 ドレッシング	ぶた肉 とうふ	牛にゆう	キャベツ にんじん とうもろこし とうがん 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干しいたけ かぼちゃ	
10	水	ごはん	大豆のいそ煮 ほうれん草のしょうがあえ くだもの (なし)	アイアン献立	589 27.2 20.1	84 1.9	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	こんにゃく 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	
11	木	ごはん	あつやきたまご きゅうりの梅の香あえ すきやき風煮	鯖江和膳	602 26.5 18.6	86 2.4	ごはん さとう じゃがいも ふ	なたね油 ごま油	たまご ぶた肉 とうふ	牛にゆう	きゅうり うめ こんにゃく はくさい しゅんぎく にんじん 玉ねぎ まいたけ ねぎ	
12	金	ごはん	さんまのかば焼き チンゲンサイのかおりあえ かぼちゃのみそ汁		649 23.5 25.7	84 2.7	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	
15	月	敬老の日										
16	火	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 コンソメジュリエンヌ		504 21.2 24.9	56 2.0	クロワッサン じゃがいも さとう	サラダ油	ハンバーグ とり肉	牛にゆう	玉ねぎ なす ブッキーニ にんにく トマト ブロッコリー キャベツ にんじん パセリ	
17	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 23.9 14.0	93 2.6	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 こんにゃく たけのこ いんげん 干しいたけ れんこん	
18	木	ごはん	さばのみそ煮 小松菜のつぼづけあえ きのこのみそ汁 ミニトマト	鯖江和膳	582 25.5 19.1	82 3.1	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	
19	金	ごはん	酢豚 チンゲンサイのスープ		589 20.1 20.1	87 2.2	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	
22	月	金時豆入り 五目ずし	冷奴 つまみ菜のしょうがあえ ふとじゃがいものみそ汁		503 23.8 13.0	80 3.2	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 さっぱりうめサラダ		586 20.1 15.4	100 2.6	ごはん さとう じゃがいも	なたね油 カレールウ サラダ油	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	1～5年 校外学習		6年生は 弁当持参								
26	金	ごはん	アジフライ くきわかめのきんぴら 秋なすのみそ汁		597 26.2 19.6	84 3.1	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 糸こんにゃく なす 玉ねぎ ねぎ	
29	月	ゆかりごはん	ぶたしゃぶ ゆで野菜のごまドレッシングあえ とうふのすまし汁 ジョア (プレーン)	牛乳はありません	522 20.8 13.8	80 2.5	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	
30	火	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 きのこたっぷりコンソメスープ		604 30.4 24.0	74 3.6	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	