



9月

こんだてよていひょう

2025.9

関屋小学校

日 (曜)	こんだて	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		栄養価
		たんすいかぶつ	ししつ	たんばくしつ	むきしつ	ビタミン		
1 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー 554 kcal
	こまつなのすましじる	はるさめ		とうふ		にんじん こまつな	ねぎ	たんばく質 21.6 g
	さばのみそに	さとう とうもろこしでんぶん		さば みそ			しょうが にんにく	脂質 19.4 g
	わかめあえ	みずあめ			わかめ		キャベツ きゅうり	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
2 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 624 kcal
	もずくのかきたまじる			とうふ たまご	もずく	にんじん	しめじ	たんばく質 24.4 g
	なつやさいとくるまふのあげに	じゃがいもでんぶん こむぎこ さとう	あげあぶら	とりにく		かぼちゃ	なす えだまめ	脂質 20.8 g
	れいとうみかん						みかん	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
3 日 (水)	ソフトめん	こむぎこ						エネルギー 674 kcal
	カレーなんばんじる	じゃがいもでんぶん タピオカでんぶん さとう こむぎこ	あぶら	ぶたにく きょにく		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ ねぎ	たんばく質 26.9 g
	だいすとさつまいものあげに	じゃがいもでんぶん さつまいも さとう	あげあぶら	だいす				脂質 16.9 g
	ブルーン						ブルーン	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
4 日 (木)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 640 kcal
	マーボーとうふどんのぐ	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	とうふ ぶたにく だいす みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	たんばく質 30.2 g
	ごまいりきりほしだいこんのナムル	さとう	ごま ごまあぶら			にんじん	きりほしだいこん きゅうり	脂質 24.8 g
	かたぬきチーズ				チーズ			食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
5 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 588 kcal
	こうやとうふいりおやこに	じゃがいも さとう		たまご とりにく こうやとうふ		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	たんばく質 27.2 g
	てっかみそ	さとう	あげあぶら あぶら	だいす みそ		にんじん	ごぼう	脂質 17.5 g
	たくあんあえ	さとう					きゅうり キャベツ だいこん	食塩相当量 2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			【1年生なし】
8 日 (月)	ごはん(どん)	こめ						エネルギー 556 kcal
	きんぴらどんのぐ	こんにゃく さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ごまあぶら	ぶたにく	くきわかめ	にんじん ピーマン	ごぼう れんこん しいたけ	たんばく質 16.7 g
	フルーツのゼリーあえ	さとう			とうにゅう		みかん マスカットかじゅう パインアップル ももかじゅう りんごかじゅう ぶどうかじゅう	脂質 12.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量 1.1 g
9 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー 600 kcal
	じゃがいものそぼろに	じゃがいも さとう じゃがいもでんぶん	あぶら	とりにく なまあげ		にんじん	たまねぎ グリンピース	たんばく質 27.2 g
	アーモンドいりちりめんじゃこのつくだに	さとう	アーモンド		ちりめんじゃこ			脂質 17.1 g
	かおりあえ	さとう でんぶん				にんじん しそ	キャベツ きゅうり	食塩相当量 2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
10 日 (水)	せわりコッパパン(セルフホットドック)	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしふんにゅう			エネルギー 607 kcal
	クラムチャウダー	じゃがいも こむぎこ	あぶら バター(乳)	ベーコン あさり ほたて	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ	たんばく質 24.9 g
	ウインナーのケチャップがらめ	さとう		ぶたにく				脂質 28.0 g
	コーンサラダ	さとう	あぶら				キャベツ きゅうり コーン	食塩相当量 3.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
11 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー 633 kcal
	チンゲンサイのスープ			とうふ		にんじん チンゲンサイ	もやし しいたけ	たんばく質 24.2 g
	さかなとだいすのチリソースに	じゃがいもでんぶん さとう	あげあぶら あぶら ごまあぶら	たら だいす		ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	脂質 20.6 g
	パインシャーベット	さとう					パインアップル	食塩相当量 1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			
12 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー 559 kcal
	たまねぎとたまごのみそしる			たまご とうふ みそ		こまつな にんじん	たまねぎ	たんばく質 23.0 g
	いかのたつたあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら	いか			しょうが	脂質 19.4 g
	くきわかめともやしのサラダ	さとう	ごまあぶら		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり コーン	食塩相当量 1.9 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			

16 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	606 kcal
	とうふのちゅうかに	さとう じゃがいもでんぶん	あぶら ラーゆ ごまあぶら	とうふ ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	はくさい しいたけ だけのこ しょうが にんにく ねぎ	たんばく質	29.9 g
	えびのからあげ	じゃがいもでんぶん	あげあぶら		えび			脂質	22.3 g
	もやしのサラダ		あぶら ごまあぶら			にんじん	もやし コーン きゅうり	食塩相当量	1.7 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
17 日 (水)	むぎごはん	こめ むぎ						エネルギー	652 kcal
	あきなすのドライカレー	じゃがいも こむぎこ さとう こめこ	あげあぶら あぶら	ぶたにく だいす		にんじん トマト	なす パインアップルかじゅう たまねぎ にんにく しょうが パパイヤかじゅう マンゴーかじゅう	たんばく質	21.8 g
	えだまめ						えだまめ	脂質	21.0 g
	アップルシャーベット						りんご	食塩相当量	1.6 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
18 日 (木)	ごはん	こめ						エネルギー	536 kcal
	にくじゃが	じゃがいも こんにゃく さとう	あぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	たんばく質	21.1 g
	ごまいりじゃここんぶ	さとう	ごま		こんぶ ちりめんじゃこ			脂質	12.9 g
	ふうみづけ					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
19 日 (金)	カレーあじごはん	こめ	あぶら					エネルギー	607 kcal
	とりにくのクリームソース	こむぎこ	バター(乳) あぶら	とりにく しろいんげんまめ	こなチーズ ぎゅうにゅう	にんじん	しめじ たまねぎ	たんばく質	22.2 g
	わかめサラダ		あぶら		わかめ		キャベツ きゅうり コーン	脂質	20.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			食塩相当量	1.8 g
22 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	555 kcal
	のりのつくだに	さとう とうもろこしでんぶん			のり			たんばく質	19.4 g
	さわにわん	はるさめ		ぶたにく		にんじん	えのき ごぼう たけのこ ねぎ	脂質	17.0 g
	あつやきたまご	さとう こめでんぶん	あぶら	たまご				食塩相当量	2.1 g
	アーモンドいりシャキシャキサラダ	じゃがいも	アーモンド あぶら			にんじん	きゅうり		
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
24 日 (水)	ごはん	こめ						エネルギー	647 kcal
	きのこじる	じゃがいも		なまあげ みそ		こまつな	しめじ まいたけ えのき ねぎ	たんばく質	26.4 g
	だいすとりにくのごまがらめ	じゃがいもでんぶん さとう	あげあぶら ごま	だいす とりにく			しょうが	脂質	24.4 g
	ちゅうかきゅうり	さとう	ごまあぶら			にんじん	きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
25 日 (木)	キムチチャーハン	こめ さとう	ごまあぶら	ぶたにく		にら にんじん	にんにく たまねぎ はくさい だいこん ねぎ	エネルギー	561 kcal
	あさりととうふのスープ		ごまあぶら	あさり とうふ	わかめ	ほうれんそう	もやし ねぎ	たんばく質	20.3 g
	コーンシューマイ	さとう こむぎこ じゃがいもでんぶん タピオカでんぶん		ぎょにく とうふ だいすこ			コーン たまねぎ	脂質	16.6 g
	ひゅうがなつゼリー	でんぶん					ひゅうがなつかじゅう	食塩相当量	2.3 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
26 日 (金)	ごはん	こめ						エネルギー	594 kcal
	もやしのみそしる			なまあげ みそ		こまつな	もやし しめじ ねぎ	たんばく質	22.2 g
	さんまのかばやき	さとう じゃがいもでんぶん とうもろこしでんぶん	あげあぶら	さんま				脂質	22.8 g
	そくせきづけ					にんじん	キャベツ きゅうり	食塩相当量	2.1 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
29 日 (月)	ごはん	こめ						エネルギー	618 kcal
	あきなすのみそしる			なまあげ みそ			なす たまねぎ	たんばく質	25.7 g
	にこみハンバーグ	さとう でんぶん	ぎゅうし	ぶたにく とりにく だいすこ			しょうが にんにく たまねぎ	脂質	23.5 g
	アーモンドあえ	さとう	アーモンド			こまつな にんじん	キャベツ	食塩相当量	2.2 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
30 日 (火)	ごはん	こめ						エネルギー	592 kcal
	さつまいものみそしる	さつまいも		とうふ みそ			しめじ ねぎ	たんばく質	22.8 g
	とりにくのからあげ	こめこ じゃがいもでんぶん	ごまあぶら あげあぶら	とりにく			にんにく しょうが	脂質	20.7 g
	おひたし					こまつな にんじん	もやし コーン	食塩相当量	2.0 g
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				

※ 諸事情により献立を変更することがあります。