令和7年度

8・9がつ きゅうしょくこんだてひょう

野火止小学校（20回）

ひにち	ようび	こんだて パン・ごはん	のみもの	デザート	おかず	おもなざいりょう ねつやちからのもと（きいろのなかま）	からだをつくるもと（あかのなかま）	からだのちょうしをととのえるもの（みどりのなかま）	おもなちょうみりょうなど	回数
29	金	ひよこ豆のドライカレー	MILK	なし 梨	ポテトのハニーサラダ	こめ むぎ バター あぶら さとう じゃがいも はちみつ	ぶたにく ひよこまめ ぎゅうにゅう	にんにく セロリ たまねぎ にんじん トマトピーマン きゅうり きゃべつ なし	カレーこ しお さけ こしょう ケチャップ トマトペースト しょうゆ ソース す からし	69
1	月	大根スパゲティ	MILK		きなこスコーン じゃがいものごま和え	さとう スパゲッティ オリーブオイル こむぎこ はちみつ マーガリン あぶら じゃがいも ごま	ツナ きなこ とうにゅう ぎゅうにゅう	だいこん にんじん こまつな	す しょうゆ しお ベーキングパウダー かつおぶし	70
2	火	麦ごはん	MILK		白身魚の甘酢あんかけ チャプチェ	こめ むぎ こむぎこ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら	メルルーサ ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ピーマン にんにく たけのこ しめじ ねぎ	さけ しお ケチャップ す しょうゆ トウバンジャン こしょう	71
3	水	フレンチトースト	MILK	ぶどうゼリー	シーフードカレーシチュー きのことじゃこのサラダ	パン さとう バター あぶら オリーブオイル こむぎこ じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ベーコン えび いか わかめ ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん だいこん もやし しめじ こまつな ぶどうゼリー	しお とりがら（セロリ） カレーこ ワイン こしょう ケチャップ ソース カレールウ しょうゆ	72
4	木	野菜おこわ	MILK		ししゃもの南蛮づけ じゃがいものきんぴら煮 かきたま汁	あぶら もちごめ こめ かたくりこ あぶら さとう こんにゃく じゃがいも ごま	あぶらあげ だいず ししゃも とうふ たまご ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん ねぎ しょうが さやいんげん えのき にんじん こまつな	しお さけ みりん しょうゆ す とうがらし かつおぶし こんぶ	73
5	金	豆腐の中華丼	MILK	なし 梨	ごま豆乳スープ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ごま はるさめ	ぶたにく ちくわ とうふ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん だけのこ はくさい しめじ えのき こまつな なし	さけ とりがら（セロリ） しょうゆ しお こしょう オイスターソース	74
9	火	コーンツナピラフ	MILK		フィッシュアンドチップス ミネストローネ	こめ むぎ あぶら バター こむぎこ じゃがいも マカロニ	ツナ たら たまご ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん コーン グリンピース にんにく セロリ トマト（かん）	しお こしょう とりがら ケチャップ	75
10	水	二色揚げパン	MILK		ポークビーンズ 三色ソテー	パン さとう あぶら じゃがいも オリーブオイル ココア	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん コーン こまつな	ケチャップ ピューレ しお パプリカ とりがら（セロリ） こしょう	76
11	木	麦ごはん	MILK		いかフライ 肉野菜炒め	こめ むぎ こむぎこ パンこ あぶら かたくりこ	いか とうにゅう ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ もやし ピーマン	さけ しお こしょう ソース しょうゆ みりん	77
12	金	わかめごはん	MILK		ツナと枝豆の卵焼き まごわやさしい煮物	こめ むぎ さとう かたくりこ あぶら さつまいも ごま	わかめ ツナ こうやどうふ みそ たまご ちくわ だいず ぎゅうにゅう ひじき	えだまめ にんじん エリンギ さやいんげん	さけ みりん しお しょうゆ かつおぶし	78
16	火	しめじごはん	MILK		さごしのねぎ塩焼き 切り干し大根のサラダ 沢煮椀	こめ ごま さとう ごまあぶら あぶら かたくりこ	あぶらあげ さごし みそ ぶたにく ぎゅうにゅう	にんじん しめじ ねぎ しょうが にんにく きりぼしだいこん こまつな きゃべつ たまねぎ ごぼう たけのこ	こんぶ しょうゆ しお みりん さけ こしょう す かつおぶし	79
17	水	ココアパン	MILK	青りんごゼリー	かぼちゃの豆乳グラタン ワンタンスープ	パン あぶら バター こむぎこ ワンタン	とりにく とうにゅう ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ ぶたにく	たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ にんじん きゃべつ こまつな あおりんごゼリー	しお こしょう ナツメグ とりがら （セロリ） しょうゆ	80
18	木	高菜チャーハン	MILK	巨峰	あじのコーンフレーク揚げ こんにゃくサラダ	こめ むぎ あぶら ごま ごまあぶら こむぎこ コーンフレーク こんにゃく さとう	ベーコン ちりめんじゃこ あじ ぎゅうにゅう	たかなづけ にんじん もやし はくさい きゅうり きょほう	さけ しお しょうゆ みりん す	81
19	金	麦ごはん キムムッチ	MILK		四川豆腐 わかめサラダ	こめ むぎ ごまあぶら さとう ごま あぶら かたくりこ	のり ぶたにく とうふ わかめ ぎゅうにゅう	にんにく しょうが にんじん キムチ たけのこ しめじ ねぎ にら きゃべつ きゅうり もやし	さけ しょうゆ とうがらし トウバンジャン とりがら（セロリ） しお す	82
22	月	みそラーメン	MILK		さつまいものパンケーキ かぶときゅうりのサラダ	あぶら ちゅうかめん ごま こむぎこ さとう バター さつまいも	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう たまご	にんにく しょうが にんじん きゃべつ もやし ねぎ にら かぶ きゅうり	とりがら（セロリ） しお こしょう ベーキングパウダー す しょうゆ	83
24	水	麦ごはん	MILK	ひゅうがなつ 日向夏ゼリー	キムチの春巻き 野菜の辛子酢みそ和え	こめ むぎ あぶら さとう はるさめ かたくりこ こんにゃく はるまきのかわ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ たけのこ キムチ もやし こまつな ひゅうがなつゼリー	さけ しょうゆ こしょう す みりん からし	84
25	木	かき揚げ丼	MILK		だいじょうぶだぁ汁	こめ むぎ こむぎこ あぶら さとう さつまいも	ちくわ ぶたにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ ごぼう にんじん だいこん こまつな しょうが	さけ しお みりん しょうゆ かつおぶし	85
26	金	ジャンバラヤ	MILK		ポテトとウィンナーのオムレツ キャロットサラダ	オリーブオイル こめ むぎ バター あぶら じゃがいも さとう	とりにく ウインナー たまご ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ にんじん トマト（かん） ピーマン もやし きゃべつ きゅうり	しお こしょう カレーこ パプリカ ケチャップ ソース す	86
29	月	あんかけやきそば	MILK		さつまいものごまスティック揚げ だいコーンサラダ	ちゅうかめし あぶら かたくりこ ごまあぶら さつまいも ごま さとう	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい たけのこ こまつな だいこん コーン きゅうり	とりがら しお こしょう さけ しょうゆ す	87
30	火	麦ごはん	MILK		鶏肉のレモンソースかけ　または 鶏肉のクラッカー揚げ 中華炒め	こめ むぎ かたくりこ あぶら さとう はるさめ ごまあぶら こむぎこ クラッカー	とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	レモン しょうが たまねぎ にんじん しめじ たけのこ もやし にら	さけ しお しょうゆ こしょう	88

こんげつのもくひょう
『 じかんをまもって たべましょう 』

へいきんえいようか
エネルギー
603ｋｃａｌ
たんぱくしつ
24.4ｇ

リザーブ給食

９月３０日（火）に今年度初めてのリザーブ給食を行います。今月は赤（からだのもとになる）の食べ物の中から

鶏肉のレモンソースかけ　または

鶏肉のクラッカー揚げ

のどちらか好きな方を選びます。

じもとのやさいをたべよう！

９月はピーマン、小松菜を使用する予定です。

８月２９日（金）、３０日（土）に中央公民館で「学校給食展」を行います。各校のパネルや、野火止小学校の８月２９日の給食も展示されます。
試食もありますので、ぜひお越しください！

※献立は材料の都合などにより変更することがありますので、あらかじめご了承ください。