



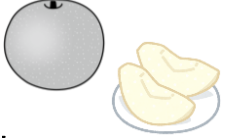
9かつ こんだてひょう



(古里小19回・氷川小19回)

おくたままちがっこうきゅうりょく

奥多摩町学校給食センター

2025	こんだてめい	にぎゅう う	もつ かう	ねつやちからに なるもの (きいろ)	ちやにくに なるもの (あか)	からだのしょうしを ととのえるもの (みどり)	エネルギー (Kcal)	たんぱく しつ (g)	こんだてメモ
2 火	ぶたキムチどん はるさめサラダ なし	○	🍴	こめ むぎ さとう ごまあぶら あぶら いりごま かたくりこ はるさめ	ぶたにく ぎゅうにゅう	キャベツ たまねぎ にんじん ほししいたけ ほうれんそう はくさいキムチ もやし きゅうり きくらげ なし	601	21.5	2学期が始まりました。夏休みに生 活リズムが崩れてしまった人は、 早寝早起き朝ごはんを心がけましょ う。2学期も元気に過ごしましょう！ 
3 水	ごはん めばるのあまからあんかけ いそあえ とうふとあぶらあげのみそしる	○	🍴	こめ かたくりこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう めばる あおのり とうふ あぶらあげ わかめ	もやし にんじん こまつな ねぎ	624	25.0	
4 木	マーボーどうふどん ちゅうかふうおひたし(しょうゆ) フルーツポンチ	○	🍴	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こんにやく オレンジゼリー	ぎゅうにゅう とうふ ぶたにく くわかめ かつおぶし かんてん	ねぎ たけのこにら たまねぎ ほししいたけ はくさい にんじん きくらげ りんご もも	597	24.4	ふつか か 2日(火) なし 季節の果物「なし」の登場です。
5 金	ごはん おかかふりかけ さごしのみそマヨやき わふうかいそうサラダ けんちんじる	○	🍴	こめ いりごま ノンエッグマヨネーズ さとう ごまあぶら さいとも	かつおぶし ぎゅうにゅう さごし わかめ ひじき あぶらあげ とうふ だいず	はくさい にんじん だいこん ねぎ	618	27.4	甘くてみずみずしい、今ならではの 「なし」を味わってください。
8 月	ごはん にくじゃが きつかあえ とうふとはるさめのすましじる	○	🍴	こめ じゃがいも こんにやく あぶら さとう はるさめ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ あぶらあげ わかめ かまぼこ	にんじん たまねぎ いんげん きくのり こまつな もやし ねぎ	601	20.5	今回のなしの種類や産地はブログで 紹介しますので、ぜひチェックしてみ てくださいね。 
9 火	チキンカレーライス だいこんサラダ てづくりとうにゅうかん	○	🍴	こめ むぎ あぶら じゃがいも とうにゅうクリームゆ こむぎこ さとう	とりにく レンズまめ ぎゅうにゅう とうにゅう かんてん	たまねぎ にんじん トマト だいこん きゅうり コーン	638	20.4	ようか げつ ちょうよう せつく 8日(月)【重陽の節句】 9月9日は重陽の節句です。菊の花
10 水	むぎごはん ささかまのいそマヨやき あつあげとぶたにくのみそいため とりごぼうじる	○	🍴	こめ むぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら さとうこんにやく	ぎゅうにゅう かまぼこ あおのり かつおぶし ぶたにく なまあげ とりにく	キャベツ にんじん ほししいたけ ねぎ ごぼう だいこん	607	28.8	びらをお酒に入れて飲んだり、栗ご 飯を食べたりして長生きをお祈りする 日本の行事です。菊の節句ともいい ます。
11 木	はちみつしよくパン あじこうそうフライ ジャーマンポテト とうにゅうコーンポタージュ	○	🍴	パン あぶら じゃがいも さとう パンこ とうにゅうクリームゆ こむぎこ	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく とうにゅう	たまねぎ にんじん クリームコーン パセリ	607	20.8	
12 金	なすとトマトのスパゲッティ わかめサラダ(ドレッシング) ヨーグルト	○	🍴	スパゲッティ オリーブゆ あぶら さとう とうにゅうクリームゆ こむぎここんにやく	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ ヨーグルト	にんじん たまねぎ トマト なす マッシュルーム パセリ キャベツ きゅうり	631	24.9	12日(金) なすとトマトのスパゲッティ
16 火	ごはん にくどうふ ほうれんそうとキャベツのおひたし (しょうゆ) じゃがいもとわかめのみそしる	○	🍴	こめ あぶら しらたき さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かつおぶし わかめ あぶらあげ	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ ほうれんそう キャベツ ねぎ	602	24.4	9月ごろにとれるなすは「秋なす」と 呼ばれます。秋なすは、皮がやわら かく、果肉には水分が多く甘みがあり ます。 
17 水	ジャージャーめん きゅうりのなんばんづけ いちごクレープ	○	🍴	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ クレープ(いちご)	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう	ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ きゅうり	599	21.5	
18 木	ぶどうパン しろみざかなフライ マカロニサラダ ポテトスープ	○	🍴	パン パンこ こむぎこ あぶら マカロニ ノンエッグマヨネーズ じゃがいも	ぎゅうにゅう たら とりにく	キャベツ きゅうり ほうれんそう にんじん コーン	587	23.0	18日(木) ぶどうパン ぶどうパンの中に入っているぶどう は、干しぶどうで、レーズンとも呼ば れます。好き嫌いが分かれるパンで すが、ぜひ食べてください。
19 金	わかめごはん きびなごのくろごまフライ はくさいのとさあえ おくたまじる	○	🍴	こめ こめこ パンこ こむぎこ あぶら さとう でんぶん いりごま こんにやく じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう きびなご かつおぶし ぶたにく とうふ	はくさい にんじん きゅうり ごぼう しめじ ねぎ	609	24.7	
22 月	むぎごはん とりのてりやき キャベツとにんじんのおひたし (しょうゆ) かきたまじる	○	🍴	こめ むぎ ごまあぶら あぶら じゃがいも かたくりこ	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご	キャベツ にんじん たまねぎ ほうれんそう	606	28.0	19日(金) 食育の日 毎月19日は食育の日です。日本の 食文化や地域の食材を大切にする 気持ちを育むためにも、和食の献立 にするようにしています。皆さんおな じみの奥多摩汁は具だくさんでとっ てもおいしい汁物です。 
24 水	ハヤシライス コーンいりサラダ(ドレッシング) れいとうみかん	ジ ョ ア	🍴	こめ むぎ あぶら とうにゅうクリームゆ こむぎこ さとう いりごま	ぶたにく レンズまめ ジョア(マスカット)	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト キャベツ きゅうり コーン みかん	611	17.6	
25 木	しよくパン ポテトコロッケ(ソース) えだまめサラダ とうにゅうカレーシチュー	○	🍴	パン じゃがいも パンこ こむぎこ さとう あぶら とうにゅうクリームゆ	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ とうにゅう	えだまめ だいこん にんじん キャベツ たまねぎ	604	20.7	
26 金	ちゅうかどん ナムル あおのりポテト	○	🍴	こめ むぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら いりごま じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう あおのり	たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ ちんげんさい きくらげ だいずもやし きゅうり ほうれんそう	599	20.7	25日(木) 中華丼 中華丼は実は日本で作られた料理 です。中国の料理である「八宝菜」を ご飯にかけたもので、東京や横浜の 中華料理店のまかない料理から生ま れたといわれています。給食ではみんなが 食べらるよう、お肉とお野菜で作って います。
29 月	おやこどん キャベツのツナマヨあえ ゼリーポンチ	○	🍴	こめ むぎ あぶら かたくりこ さとう ノンエッグマヨネーズ オレンジゼリー マンゴーゼリー	とりにく こおりどうふ たまご ぎゅうにゅう わかめ ツナ	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ キャベツ	640	26.2	
30 火	ごはん さばのねぎみそやき はくさいのごまあえ さわにわん	○	🍴	こめ ごまあぶら いりごま さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さば あぶらあげ ぶたにく	こねぎ ねぎ はくさい いんげん こまつな にんじん きりぼしだいこん ほししいたけ きぬさや	607	26.1	

●都合により献立を変更することがあります。

★省令で定められた8品目(卵・乳・小麦・えび・かに・落花生・そば・くるみ)について食材料を明記しています。(アンダーラインで表示)