



2025年

9月 こんだて表



美深町学校給食センター

黄色の食品		熱や力のもとになる		赤色の食品	血や肉になり、体をつくる		緑色の食品	体の調子をととのえる	
月		火		水		木		金	
1	小 669 kcal 中 758 kcal	2	小 652 kcal 中 756 kcal	3	小 740 kcal 中 895 kcal	4	小 657 kcal 中 760 kcal	5	小 693 kcal 中 783 kcal
・ごはん ・牛乳 ・ミネストローネ ・フライドチキン ・キャベツのシャキシャキサラダ		・しょうゆ野菜ラーメン ・牛乳 ・ブロッコリーの ごまネーズあえ ・オレンジゼリー		・豚丼 ・牛乳 ・かぼちゃ団子汁		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（白菜・生揚げ） ・鮭の照り焼き ・肉じゃが		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（大根・油揚げ） ・肉団子（1人2ケ） ・豚キムチ炒め	
黄 ごはん・じゃがいも・あぶら		黄 ラーメン・あぶら・マヨネーズ・ごま・オレンジゼリー		黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう・でんぶ		黄 ごはん・じゃがいも・しらたき・さとう・あぶら		黄 ごはん・ごま・ごまあぶら	
赤 牛乳・とりこ・たまご・ベーコン・だいず		赤 牛乳・ぶたにく・なると		赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・なまあげ・みそ・ぶたにく・ひじき・さけ		赤 牛乳・ぶたにく・あぶらあげ・みそ・にくだんご	
緑 にんじん・きゃべつ・コーン・たまねぎ・ブロッコリー・トマト缶		緑 たまねぎ・ねぎ・にんじん・ほくさい・もやし・チンゲンサイ・アロカシー・ホウレンソウ・きゃべつ		緑 にんじん・たまねぎ・ねぎ・だいこん・たけのこ・かぼちゃ		緑 はくさい・にんじん・たまねぎ・いんげん		緑 はくさい・たまねぎ・にんじん・にら・きゃべつ・もやし・だいこん	
8	小 601 kcal 中 684 kcal	9	小 632 kcal 中 729 kcal	10	小 676 kcal 中 833 kcal	11	小 728 kcal 中 789 kcal	12	小 679 kcal 中 771 kcal
・わかめごはん ・牛乳 ・お吸い物（はんぺん） ・さばのみぞれ煮 ・切り干し大根の油炒め		・スパゲティミートソース ・牛乳 ・野菜スープ		・親子丼 ・牛乳 ・みそ汁（チンゲン菜・油揚げ）		・黒糖スライスパン ・牛乳 ・レタススープ ・ほっけの香草焼き ・ラーメンサラダ		・ごはん ・牛乳 ・ワンタンスープ ・春巻き ・野菜のナムル	
黄 ごはん・あぶら・さとう		黄 スパゲティ・バター		黄 ごはん・さとう・あぶら		黄 ごたん・パン・ラーメン・ごま・ごまご・ごぼんこ・あぶら		黄 ごはん・ごま・さとう・ごまあぶら・あぶら・ワンタン	
赤 牛乳・はんぺん・ぶたにく・さつまあげ・ひじき・さば・わかめ		赤 牛乳・ぶたひきにく		赤 牛乳・とりこ・たまご・なると・あぶらあげ・みそ		赤 牛乳・ハム・たまご・ベーコン・ほっけ		赤 牛乳・ハム・はるまき・ひきにく	
緑 ねぎ・しいたけ・切り干し大根・にんじん・だいこん		緑 たまねぎ・にんじん・まいたけ・ねぎ・はくさい・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・しいたけ・みつば・たけのこ・チンゲンサイ		緑 にんじん・きゅうり・きゃべつ・レタス・コーン		緑 にんじん・たまねぎ・チンゲンサイ・ほうれんそう・もやし	
15		16	小 606 kcal 中 703 kcal	17	小 637 kcal 中 780 kcal	18	小 635 kcal 中 755 kcal	19	小 612 kcal 中 719 kcal
		・とりめん ・牛乳 ・もち米コロッケ		・すき焼き丼 ・牛乳 ・みそ汁（小松菜・生揚げ）		・ごはん ・牛乳 ・チンゲン菜と卵のスープ ・ハンバーグのおろしソース ・もやしのサラダ		・ごはん ・牛乳 ・五目汁 ・いわしの生姜煮 ・野菜のごまみそあえ	
黄 ひやむぎ・パンこ・あぶら		黄 ごはん・しらたき・あぶら・さとう		黄 ごはん・さとう・でんぶ		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ		黄 ごはん・さとう・マヨネーズ	
赤 牛乳・とりこ・なると・すりみ・たこ		赤 牛乳・きゅうり・ちくわ・やき豆腐・なまあげ・みそ		赤 牛乳・たまご・ハム・ひじき・ハンバーグ		赤 牛乳・とりこ・なまあげ・みそ・いわし		赤 牛乳・さば・なまあげ・ぶたにく	
緑 ねぎ・にんじん・ほうれんそう・しいたけ		緑 しょうが・にんじん・たまねぎ・はくさい・しいたけ・こまつな・ねぎ		緑 チンゲンサイ・にんじん・きくらげ・もやし・きゅうり		緑 ごぼう・にんじん・だいこん・ねぎ・ほうれんそう・きゃべつ・もやし・しょうが		緑 きやべつ・だいこん・にんじん・きやいんげん	
22	小 728 kcal 中 873 kcal	23		24	小 829 kcal 中 976 kcal	25	小 744 kcal 中 813 kcal	26	小 700 kcal 中 801 kcal
・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（豆腐・なめこ） ・豚肉の生姜炒め ・マカロニサラダ				・チキンカレー ・牛乳 ・フルーツのヨーグルト和え		・バーガーパン ・牛乳 ・コーンポタージュ ・ハムカツ ・ささみと野菜のゴマ風味サラダ		・ごはん ・牛乳 ・みそ汁（きゃべつ・生揚げ） ・さば焼き魚 ・豚肉と大根の煮物	
黄 ごはん・さとう・あぶら・マヨネーズ・マカロニ		黄 ごはん・じゃがいも・バター・さとう・カレールウ		黄 パン・バター・あぶら・パンこ		黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう		黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう	
赤 牛乳・とうふ・みそ・ぶたにく・ハム		赤 牛乳・とりこ・ヨーグルト		赤 きゅうり・ゆう・とりこ・ハム		赤 牛乳・さば・なまあげ・ぶたにく		赤 牛乳・さば・なまあげ・ぶたにく	
緑 なめこ・たまねぎ・にんじん・きゅうり・みかん缶		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶		緑 ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ホウレンソウ・きゃべつ・ブロッコリー		緑 きやべつ・だいこん・にんじん・きやいんげん		緑 きやべつ・だいこん・にんじん・きやいんげん	
29	小 612 kcal 中 703 kcal	30	小 609 kcal 中 681 kcal			★ 今月の食材 ★		★ 今月の食材 ★	
・ごはん ・牛乳 ・ABCマカロニスープ ・イタリアン豆腐 ・ポテトチーズもち		・五目うどん ・牛乳 ・棒棒鶏サラダ ・学給だいふく		「おはぎ」と「ぼたもち」は同じ食べ物ですが食べる時期によって呼ばれ方が変わります。		・生ラーメン⇒むつみ食堂 ・きゃべつ⇒荒谷博文さん（吉野） ・白菜⇒庄司村尾さん（恩根内） ・モッツアレラチーズ、クリームチーズ ⇒北ぎゅう舎 ・豆腐⇒名寄丘の学園 ・牛肉⇒肉のはたの ・お米⇒風連町有機農業生産組合		・生ラーメン⇒むつみ食堂 ・きゃべつ⇒荒谷博文さん（吉野） ・白菜⇒庄司村尾さん（恩根内） ・モッツアレラチーズ、クリームチーズ ⇒北ぎゅう舎 ・豆腐⇒名寄丘の学園 ・牛肉⇒肉のはたの ・お米⇒風連町有機農業生産組合	
黄 ごはん・さとう・あぶら・でんぶ・ポテトチーズもち・マカロニ		黄 うどん・学給だいふく		黄 ごはん・じゃがいも・バター・さとう・カレールウ		黄 パン・バター・あぶら・パンこ		黄 ごはん・こんにやく・あぶら・さとう	
赤 牛乳・ウインナー・やき豆腐・クリームチーズ		赤 牛乳・とりこ・あぶらあげ		赤 牛乳・とりこ・ヨーグルト		赤 きゅうり・ゆう・とりこ・ハム		赤 牛乳・さば・なまあげ・ぶたにく	
緑 たまねぎ・にんじん・しめじ・えだまめ・きゃべつ		緑 にんじん・だいこん・しいたけ・ごぼう・ねぎ・もやし・きゃべつ・きゅうり		緑 にんじん・たまねぎ・みかん缶・おうとう缶・ようなし缶・りんご缶		緑 ホールコーン・クリームコーン・たまねぎ・にんじん・パセリ・ホウレンソウ・きゃべつ・ブロッコリー		緑 きやべつ・だいこん・にんじん・きやいんげん	