

# 2025ねん9がつ きゅうしよくこんだてひょう いがっこ給食センター元氣



ひつけ	2	3	4	5【クレオパトラ】
その日のメニュー (もりつけ図)	牛乳 フライドポテト ごはんにかけて 食べよう！ 中華飯	牛乳 秋なすとペンネのミートソース りんごジャム コッペパン コーンサラダ	牛乳 ミニトマト (2こ) さわらのたつた揚げ 白ごはん 冬瓜と厚揚げの煮物	牛乳 モロヘイヤのごま和え★ ちくわのパン粉焼き (2こ) 麦ごはん 豆腐のみそ汁
エネルギー たんぱく質 しじふ kcal g g	エネルギー たんぱく質 しじふ 634 kcal 24.1 g 19.2 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 576 kcal 21.6 g 17.9 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 692 kcal 31.4 g 27.3 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 616 kcal 22.5 g 20 g
あか 血や肉、骨になる食品	あか きゅうにゅう ぶたにく いか うずらたまご	あか きゅうにゅう ぶたにく	あか きゅうにゅう さわら とりにつく あつあげ	あか きゅうにゅう ちくわ とうふ みそ
き 熱や力のもとになる食品	き こめ おおむぎ あぶら でんぶん じゃがいも	き コッペパン あぶら さとう ペンネ りんごジャム	き こめ でんぶん あぶら さとう	き こめ おおむぎ ノンエッグマヨネーズ あぶら パンこ ごま
みどり からだの調子をととのえる食品	みどり にんにく しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ たまねぎ はくさい ねぎ	みどり びーまん にんにく たまねぎ にんじん ピーマン キャベツ きゅうり コーン	みどり しょうが ミニトマト にんじん とうがん	みどり パセリ モロヘイヤ もやし にんじん たまねぎ ねぎ
8	9【紫式部】	10【いがスマイル給食】	11	12
牛乳 春雨サラダ ごはんにかけて 食べよう！ ドライカレー	牛乳 青じそドレッシングサラダ いわしのかば焼き★ 麦ごはん 沢煮碗	牛乳 白鳳梨 磯ポテト コッペパン ポークビーンズ	牛乳 キャベツと小松菜の和えもの 豆腐田楽 白ごはん こんにゃくの炒めもの	牛乳 きゅうり漬け しいらのフライ ソース 麦ごはん 小松菜のみそ汁
エネルギー たんぱく質 しじふ 600 kcal 22 g 16.7 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 603 kcal 23.7 g 17.4 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 579 kcal 27.5 g 17.9 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 580 kcal 24.2 g 16.8 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 615 kcal 25 g 18 g
あか きゅうにゅう きゅうにく ぶたにく だいず	あか きゅうにゅう いわし ぶたにく だいず あおのり	あか きゅうにゅう ぶたにく だいず あおのり	あか きゅうにゅう みそ とうふ ぶたにく	あか きゅうにゅう しいら あぶらあげ みそ
き こめ あぶら こむぎこ はるさめ さとう ごまあぶら にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	き こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう こんにゃく	き コッペパン あぶら じゃがいも	き こめ さとう ごま あぶら こんにゃく	き こめ おおむぎ こむぎこ でんぶん あぶら パンこ
みどり にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	みどり しょうが こぼろ にんじん だいこん ねぎ キャベツ きゅうり あおじそ	みどり にんにく セロリ にんじん たまねぎ トマトみずに なし	みどり キャベツ こまつな しょうが にんじん たけのこ	みどり きゅうり しょうが にんじん たまねぎ こまつな
15 敬老の日	16	17【ベートーヴェン】	18	19【夏目漱石】いがスマイル給食
牛乳 しょうき おおきなおわん ・ごはん ・うどん、ラーメン おおきなおさら ・パン ・カレーライス、 チャーハン ちいさなおわん ・みそしる、スープ ・にもの、サラダ ちいさなおさら ・フライ、からあげ、 やさかな ・あえもの、サラダ、 くだもの	牛乳 小松菜のごま和え 鯖の西京焼き 麦ごはん じゃがいものうま煮	牛乳 マカロニチーズグラタン★ 黒糖パン 野菜スープ	牛乳 ぶどうゼリー フライビーンズ 白ごはん ホイコーロー	牛乳 ほうれんそうの信田和え 鮭ふりかけ 麦ごはん すき焼き★
エネルギー たんぱく質 しじふ 603 kcal 23.7 g 17.4 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 643 kcal 27.9 g 19.8 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 631 kcal 25.8 g 21.1 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 648 kcal 24.7 g 20.8 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 665 kcal 30.6 g 22.7 g
あか きゅうにゅう ざば ぶたにく みそ	あか きゅうにゅう さば ぶたにく みそ	あか きゅうにゅう ぶたにく チーズ ベーコン ぶたにく	あか きゅうにゅう ぶたにく みそ だいず かんてん	あか きゅうにゅう ぎゅうにく やきどろふ あぶらあげ かつおぶし さけフレーク
き こめ おおむぎ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	き こめ おおむぎ さとう ごま あぶら じゃがいも こんにゃく	き こくどうパン あぶら マカロニ バター こめ パンこ	き こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぶん	き こめ おおむぎ あぶら こんにゃく さとう
みどり こまつな キャベツ ほししいたけ にんじん たまねぎ	みどり こまつな キャベツ ほししいたけ にんじん たまねぎ	みどり にんじん たまねぎ しめじ コーン キャベツ	みどり にんにく にんじん たまねぎ もやし キャベツ ビーマン ぶどうジュース	みどり たまねぎ にんじん なましいたけ しろねぎ ほうれんそう もやし
22	23 秋分の日	24【レオナルドダヴィンチ】	25【武田信玄】	26
牛乳 添え野菜 タレ ユーリンチー (2こ) 白ごはん 中華野菜スープ	<a href="https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/">https://school.iga.ed.jp/lunch/elementary/</a> 伊賀市教育委員会のホームページに て、献立表を公開しています。「献立詳 細」をみると、それぞれの料理に使う材 料がわかります。ご活用ください。	牛乳 コールスロー 鱈の菜の花オイル焼き ミルクパン ミネストローネ★	牛乳 にんじんともやしのごま和え びば漬け ほうとうは「おおきなおわん」 減量白ごはん ほうとう★	牛乳 ほうれんそうのからし和え ししゃものカレー揚げ (2本) 麦ごはん ひじきの炒り煮
エネルギー たんぱく質 しじふ 630 kcal 22.6 g 22.5 g		エネルギー たんぱく質 しじふ 584 kcal 28 g 22.8 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 567 kcal 19.5 g 12.5 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 591 kcal 23.3 g 16.8 g
あか きゅうにゅう とりにつく ぶたにく		あか きゅうにゅう あじ ぶたにく ベーコン	あか きゅうにゅう とりにつく みそ	あか きゅうにゅう ししゃも とりにつく だいず ひじき
き こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら		き ミルクパン ノンエッグマヨネーズ パンこ あぶら なたねあぶら さとう じゃがいも	き こめ あぶら ほうとうめん ごま	き こめ おおむぎ でんぶん あぶら こんにゃく さとう
みどり しょうが にんにく ねぎ キャベツ にんじん たまねぎ チンゲンさい		みどり キャベツ にんじん きゅうり セロリ にんにく たまねぎ トマトみずに	みどり にんじん だいこん なましいたけ かぼちゃ ねぎ もやし つばづけ	みどり ほうれんそう キャベツ にんじん ごぼう
29【いがスマイル給食】	30【徳川家康】	★偉人給食★ 今月は、歴史に名前を残した人たちにまつ わる料理や食材を楽しむ「偉人給食」を実施 します。この機会に歴史や食べものに興味を もってくれとうれしいです！ 詳細は、給食の時間の放送や、ロイノー トにてお知らせしています。		
牛乳 チンゲン菜のおかか和え 刻みのり 白ごはん 親子煮	牛乳 ほうれんそうの磯辺和え 鮭の南蛮漬 麦ごはん★ じゃがいものみそ汁	9/5 モロヘイヤ クレオパトラ 9/9 いわし むらさきしきぶ 9/17 チーズ ベートーヴェン 9/24 ミネストローネ レオナルド ダ ヴィンチ 9/25 ほうとう たけだ しんげん 9/30 おむぎごはん とくがわ いえやす		
エネルギー たんぱく質 しじふ 586 kcal 24.1 g 18.1 g	エネルギー たんぱく質 しじふ 599 kcal 25.5 g 16.6 g			
あか きゅうにゅう とりにつく けいらん きざみのり かつおぶし	あか きゅうにゅう さけ きざみのり あぶらあげ みそ			
き こめ あぶら こんにゃく さとう でんぶん	き こめ おおむぎ でんぶん あぶら さとう ごま じゃがいも			
みどり にんじん たまねぎ しめじ ねぎ チンゲンさい キャベツ	みどり ねぎ ほうれんそう もやし にんじん たまねぎ			