



2025

9月 こんだてひょう



※ 献立は材料の都合により変更になることがあります。㊦は中学校のみ提供となります。

二本松市安達学校給食センター

	月	火	水	木	金
	防災の日 1 きりぼだいこん切干大根のサラダ さんまのしょうが煮 ごはん わかめと麩のみそ汁	2 ブロッコリーのサラダ ポロニアカツ ごはん 大根スープ	3 れんこんのきんぴら さばのサササ焼き 10g減 麦ごはん 玉ねぎのみそ汁	4 チコレギサラダ ヤンニョムチキン ごはん トックスープ	5 ちくわサラダ ポテトのチーズ焼き ソフトめん きつねうどん かけ汁
赤	牛乳、さんましょうが煮、まぐろ油漬、木綿豆腐、わかめ、みそ	牛乳、ポロニアカツ、ロースハム、鶏ムネ肉	牛乳、さばサササ焼き、さつま揚げ、油揚げ、みそ	牛乳、鶏肉、ソフトチキン水煮、海藻、豚肉	牛乳、オリーブドツナ、チーズ、ちくわ、鶏肉、油揚げ
緑	キャベツ、きゅうり、にんじん、切干大根、えのきたけ、ねぎ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、玉葱、とうもろこし、大根	れんこん、にんじん、干椎茸、いんげん、こまつな、玉葱	もやし、だいこん、きゅうり、たけのこ、干椎茸、チンゲンツアイ、ねぎ	とうもろこし、こまつな、にんじん、もやし、きゅうり、キャベツ、ごぼう、干し椎茸、ねぎ
黄	精白米、強化米、ノンエッグマヨネーズ、上白糖、じゃがいも、白玉麩	精白米、強化米、米油、三温糖、ごま油、ごま(いり)	精白米、精麦、板こんにゃく、ごま油、三温糖、じゃがいも、ごま	精白米、強化米、かたくり粉、米油、トックス、砂糖	学校給食用めん、こんにゃく、ごま(いり)、米油、ごま油
栄養量小	646 23.6 23.4 2.5	614 21 19.8 1.6	657 26.2 24.2 2.1	651 27.5 19.4 2.2	624 29.2 19.4 2.6
栄養量中	767 27.3 26.9 2.9	728 24 22.5 2.1	774 30.2 27.5 2.5	769 31.7 21.7 2.7	808 36.3 21.9 3
	8 ヨーグルト ハヤシライス 10g減 麦ごはん ごぼうサラダ	9 コールスローサラダ ツナオムレツ パンパン トマトスープ	10 おかかあえ 鮭フライ 10g減 麦ごはん しんげんのみそ汁	11 ひじきの炒め煮 青じそ入り鶏つくね ごはん すまし汁	12 きゅうりのラー油あえ 手作りチーズ 中華麺 みそラーメン かけ汁
赤	牛乳、まぐろ油漬、こんぶ、大豆、豚肉、ヨーグルト	牛乳、豚ひき肉、ミックスビーンズ	牛乳、鮭フライ、かつお節、油揚げ、みそ	牛乳、鶏つくね、ひじき、油揚げ、焼き竹輪、大豆、鶏肉、木綿豆腐	牛乳、チーズ、たまご、こんぶ、豚肉、みそ
緑	にんじん、ごぼう、キャベツ、きゅうり、玉葱、トマト、マッシュルーム、すりおろしりんご、グリーンピース	パイン、キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉葱	キャベツ、小松菜、にんじん、もやし、玉葱、いんげん、ねぎ	にんじん、いんげん、干椎茸、えのきたけ、ほうれんそう	きゅうり、にんじん、キャベツ、とうもろこし、もやし、にら、ねぎ
黄	精白米、精麦、米油、ごま(いり)、じゃがいも	パン、米油、三温糖、オリーブ油、じゃがいも	精白米、強化米、パン粉(鮭フライ)、米油、じゃがいも	精白米、強化米、三温糖、かたくり粉、しらたき	学校給食用めん、ホットケーキミックス、無塩バター、上白糖、はちみつ、ごま油、ごま(いり)
栄養量小	695 24.2 18 2.1	642 23.5 21.5 2.3	602 28 16.5 2	584 26.1 16.5 2.5	698 28.2 20.1 2.6
栄養量中	821 27.6 20 2.8	781 27.9 24.8 2.8	711 32.4 18.4 2.4	677 28.6 17.6 2.8	- - - -
	15 敬老の日 食に関するひとくちメモ 9月15日は、ひじきの日 ひじきを食べ、健康に長生きしてほしいという願いを込めて、1984年、当時の敬老の日であった9月15日に制定されました。ひじきは、カルシウム・鉄分等のミネラル、食物繊維が豊富で、昔から「ひじきを食べると長生きする」とも言われていました。	16 ほんとの空献立〜油井小〜 サワーゼリー 春雨サラダ 鶏肉のからあげ ごはん ワンタンスープ	17 じゃこ入りおひたし 厚焼きたまご ごはん 肉じゃが	18 にほんまつ子元気アップメニュー 切り昆布の煮物 いわしのかば焼き 10g減 麦ごはん なめこ汁	19 あさづけ わかたけのしのだ若竹信田 ソフトめん 肉うどん かけ汁
赤		牛乳、かむわかめご飯の素、鶏肉、ロースハム、豚肉	牛乳、厚焼卵、ちりめんじゃこ、豚肉、味付のり	牛乳、いわし開き、豚肉、こんぶ、油揚げ、木綿豆腐、みそ	牛乳、塩昆布、豚肉、油揚げ、なると
緑		きゅうり、にんじん、キャベツ、干椎茸、もやし、ねぎ、チンゲンツアイ	ほうれんそう、キャベツ、もやし、にんじん、干し椎茸、玉葱、えだまめ	にんじん、ごぼう、えだまめ、なめこ、こまつな、ねぎ	きゅうり、キャベツ、にんじん、ごぼう、干し椎茸、ねぎ
黄		精白米、強化米、かたくり粉、米油、はるさめ、ごま油、ウエーブワンタン、ゼリー	精白米、強化米、ごま(いり)、米油、じゃがいも、しらたき、三温糖	精白米、強化米、米油、上白糖、ごま(いり)、じゃがいも	学校給食用めん
栄養量小		693 28.4 20 2.7	627 27.5 17.5 2	629 26.2 20.7 2.4	564 27.1 15.7 3
栄養量中		793 32.1 22.3 2.9	- - - -	748 30.5 23.4 2.7	723 33.1 16.8 3.4
	22 ポテトサラダ 鶏肉の照り焼き ごはん なすと油揚げのみそ汁	23 秋分の日 食に関するひとくちメモ お彼岸とおはぎ お彼岸の食べ物といえば、ごはんをつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩(はぎ)」にちなんで呼び方で、春には「牡丹(ぼたん)」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。	24 梨 ポークカレー 10g減 麦ごはん 海藻サラダ	25 たまご卵ともやしの炒め物 太刀魚フライ ごはん かぼちゃのみそ汁	26 中華あえ しゅうまい 中華麺 しょうゆラーメン かけ汁
赤	牛乳、鶏肉、ロースハム、油揚げ、みそ		牛乳、海藻、豚肉	牛乳、太刀魚フライ、豚肉、いり卵、生揚げ、みそ	牛乳、しゅうまい、中華くらげ、豚肉、カットわかめ、なると
緑	にんじん、玉葱、きゅうり、とうもろこし、なす、いんげん		もやし、にんじん、きゅうり、キャベツ、えだまめ、玉葱、トマト、県産りんごソース、梨	もやし、キャベツ、にんじん、チンゲンツアイ、しめじ、かぼちゃ、玉葱、いんげん	きゅうり、キャベツ、にんじん、もやし、とうもろこし、たけのこ、ねぎ
黄	精白米、強化米、じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ		精白米、精麦、ごま油、ごま(いり)、米油、じゃがいも、カレー粉、はちみつ	精白米、強化米、米油	学校給食用中華めん、ごま油、米油
栄養量小	650 27.9 26.7 2		631 19.3 16.4 2	706 25.1 29.3 2	600 24.5 18.2 2.9
栄養量中	774 32.4 30.6 2.4		749 22.5 19.1 2.7	850 30.1 33.8 2.3	763 30.3 19.6 3.2
	29 ㊦ぶどうゼリー キムチあえ ごはん とんじり豚汁	30 ふくしま健康応援メニュー(汁物) チキンサラダ 野菜コロッケ 食パン ピーマンときのこの卵スープ	生活リズムを大切に! 今年めあて 規則正しい食事をしよう	ごはん・主に月・水・木 パン…火(2週に1回) めん…金 ※アレルギー等で主食を持参している場合、日程をご確認くださいよう、お願いいたします。	今月のカミカミ献立 1日(月) さんまのおろし煮・切干大根のサラダ 2日(火) ポロニアカツ 3日(水) れんこんのきんぴら 8日(月) ごぼうサラダ 9日(火) ビーンズトマトスープ 11日(木) ひじきの炒め煮 17日(水) じゃこ入りおひたし 18日(木) いわしのかば焼き・切り昆布の煮物 24日(水) 海藻サラダ 29日(月) 小浜納豆・豚汁
赤	牛乳、納豆、こんぶ、豚肉、木綿豆腐、みそ	牛乳、チーズ、ソフトチキン水煮、まぐろ油漬、たまご			
緑	にんじん、キャベツ、きゅうり、もやし、ごぼう、だいこん、ねぎ、干し椎茸	玉葱、キャベツ、にんじん、きゅうり、青ピーマン、えのきたけ、しめじ			
黄	精白米、強化米、さといも、板こんにゃく	給食用パン、米油、野菜コロッケ、ノンエッグマヨネーズ、三温糖			
栄養量小	578 26 15.7 2.2	679 27.2 27.9 2.6	650kcal 26.8g 18.1g 2.0g		
栄養量中	717 30.3 17.5 2.8	806 31.9 32 3.2	830kcal 34.2g 23.1g 2.5g		
			栄養所要量の基準		
			上段は小学生・下段は中学生		
			エネルギー たんぱく質 脂質 塩分		
			650kcal 26.8g 18.1g 2.0g		
			830kcal 34.2g 23.1g 2.5g		
				幼稚園保護者の方へ	
				金曜日以外の主食(ごはん・パン)の持参をお願いします。	
					1か月の平均(上段は小学生・下段は中学生)
				エネルギー たんぱく質 脂質 塩分	
				639 25.8 20.3 2.3	
				764 30.0 23.1 2.8	

※イラスト出典:「月刊 学校給食」「いらすとや」