

# 9月よていにさんだて

2025年

平取町教育委員会



| 月                                                                                                                                                                                            | 火                                                                                                                                                                                                          | 水                                                                                                                                                                                                            | 木                                                                                                                                                                                                   | 金                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>むぎ はん<br>麦ご飯<br>コンソメスープ<br>ハンバーグ<br>小 621kcal<br>中 730kcal<br>黄<br>米 麦 じゃがいも 三温糖 マヨネーズ<br>赤<br>ベーコン 国産ミートのハンバーグ 牛乳<br>緑<br>玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり レタス にんじん                                  | 2<br>スタミナ丼<br>だいこん あぶら あ<br>大根と油揚げの<br>みそ汁<br>小 635kcal<br>中 763kcal<br>米 麦 三温糖 ごま油 米ぬか油<br>豚も肉 みそ 油揚げ 牛乳<br>にんにくしょうが にんじん 玉ねぎ ピーマン もやし 大根 長ねぎ 温州みかんゼリー                                                    | 3 平取産きゅうり<br>をいただきました<br>むぎ はん<br>麦ご飯<br>たまごとわかめの<br>スープ<br>にく だいこん ちゅうか に<br>とり肉と大根の中華煮<br>小 594kcal<br>中 732kcal<br>米 麦 片栗粉 白いりごま ごま油 三温糖 ラー油<br>鶏卵 乾燥わかめ 鶏も肉 牛乳<br>玉ねぎ にんじん 大根 しょうが チンゲン菜 びらとりトマト 平取産きゅうり | 4<br>カレーうどん<br>キャベツの<br>甘酢あえ<br>小 607kcal<br>中 776kcal<br>干しうどん カレールウ(2種) 三温糖 白いりごま<br>鶏も肉 油揚げ 糸かまぼこ 毎日骨太 MBP ベビーチーズ 牛乳<br>玉ねぎ 長ねぎ にんじん 乾椎茸 キャベツ きゅうり                                               | 5 リクエストメニュー<br>むぎ はん<br>麦ご飯<br>とうふとしめじの<br>みそ汁<br>リクエスト<br>にく しょうが<br>とり肉のレモンづけ<br>小 640kcal<br>中 788kcal<br>米 麦 片栗粉 小麦粉 三温糖 米ぬか油<br>木綿豆腐 みそ 鶏も肉 ウインナー 牛乳<br>ぶなしめじ 長ねぎ レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ ピーマン   |
| 8<br>コーンピラフ<br>レタスとたまごの<br>スープ<br>小 622kcal<br>中 723kcal<br>黄<br>米 バター ポテトビーフコロッケ 米ぬか油<br>赤<br>鶏胸肉 鶏卵 牛乳<br>緑<br>玉ねぎ にんじん ピーマン とうもろこし エリンギレタス                                                | 9<br>むぎ はん<br>麦ご飯<br>とうふと油揚げの<br>みそ汁<br>や<br>焼きさばの<br>おろしポン酢<br>小 528kcal<br>中 653kcal<br>米 麦 じゃがいも 三温糖 ごま油 白いりごま<br>油揚げ みそ 鶏も肉 乾燥わかめ 牛乳<br>大根 にんじん 長ねぎ しょうが にんにく 平取産きゅうり                                  | 10 平取産きゅうり<br>をいただきました<br>むぎ はん<br>麦ご飯<br>じゃがいもと大根のみそ汁<br>にく しょうが や<br>とり肉の香味焼き<br>小 540kcal<br>中 665kcal<br>米 麦 じゃがいも 三温糖 ごま油 白いりごま<br>油揚げ みそ 鶏も肉 乾燥わかめ 牛乳<br>大根 にんじん 長ねぎ しょうが にんにく 平取産きゅうり                 | 11<br>スパゲッティ・<br>ナポリタン<br>小 593kcal<br>中 690kcal<br>スパゲッティ 米ぬか油 三温糖 マヨネーズ<br>フランクフルト ベーコン 粉チーズ 牛乳<br>玉ねぎ エリンギ にんじん ピーマン トマト ビューレ トマト缶 にんにく パセリ ブロッコリー とうもろこし                                        | 12<br>むぎ はん<br>麦ご飯<br>たま<br>玉ねぎとしめじの<br>みそ汁<br>にく しょうが<br>ぶた肉のすき焼き煮<br>小 628kcal<br>中 776kcal<br>米 麦 米ぬか油 三温糖 白すりごま ごま油 ラー油<br>みそ 豚ばら肉 焼き豆腐 ハム 牛乳<br>玉ねぎ ぶなしめじ にんじん しらたき 白菜 長ねぎ 生椎茸 もやし ピーマン |
| 15<br>けいろう ひ<br>敬老の日                                                                                                                                                                         | 16<br>むぎ はん<br>麦ご飯<br>キャベツと<br>さつま揚げのみそ汁<br>にく しょうが<br>肉じゃが<br>小 563kcal<br>中 690kcal<br>黄<br>米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 白いりごま<br>赤<br>さつま揚げ みそ 豚も肉 国産米油使用 鮭油漬 牛乳<br>緑<br>キャベツ にんじん 長ねぎ しらたき 玉ねぎ さやいんげん 大根 きゅうり    | 17 平取産きゅうり<br>をいただきました<br>むぎ はん<br>麦ご飯<br>たまごとわかめの<br>スープ<br>マーボー豆腐<br>小 604kcal<br>中 742kcal<br>米 麦 片栗粉 白いりごま ごま油 三温糖<br>鶏卵 木綿豆腐 豚ひき肉 みそ くらげ ハム 牛乳<br>玉ねぎ にんじん 長ねぎ 乾椎茸 しょうが にんにく 平取産きゅうり                    | 18<br>しょうゆラーメン<br>じゃがバター<br>小 585kcal<br>中 714kcal<br>中華生めん 米ぬか油 じゃがいも バター<br>豚も肉 乾燥わかめ 豚骨 鶏ガラ 牛乳<br>もやし ほうれん草 にんじん 長ねぎ 玉ねぎ しょうが フローズンフルーツ ベビーパイン                                                   | 19<br>ムギライス<br>チキンカレー<br>ふくじんづけ<br>福神漬<br>小 798kcal<br>中 960kcal<br>米 麦 じゃがいも 米ぬか油 三温糖 カレールウ(2種)<br>鶏胸肉 牛乳 プレーンヨーグルト 生クリーム<br>玉ねぎ にんじん にんにく 福神漬 パイン缶 黄桃缶 みかん缶                                |
| 22<br>バターロール<br>クリームシチュー<br>とちうだい ず<br>十勝大豆コロッケ<br>小 820kcal<br>中 953kcal<br>黄<br>バターロール じゃがいも バター ホウトリウス 十勝大豆コロッケ 米ぬか油 マカロニ マヨネーズ<br>赤<br>鶏も肉 牛乳 生クリーム 脱脂粉乳<br>緑<br>玉ねぎ にんじん エリンギ キャベツ きゅうり | 23<br>しゅうぶん ひ<br>秋分の日                                                                                                                                                                                      | 24 平取産きゅうり<br>をいただきました<br>キムチチャーハン<br>とうふとレタスの<br>中華スープ<br>きゅうりの<br>カリカリ漬け<br>小 588kcal<br>中 707kcal<br>米 麦 米ぬか油 白いりごま ごま油 片栗粉<br>豚ばら肉 木綿豆腐 鶏卵 牛乳<br>長ねぎ にんじん ピーマン しょうが にんにく 白菜 キムチ レタス 平取産きゅうり              | 25 リクエストメニュー<br>リクエスト わかめごはん<br>リクエスト ぶた汁<br>リクエスト たらスパイス揚げ<br>小 675kcal<br>中 816kcal<br>米 麦 じゃがいも 米ぬか油 春雨 三温糖 ごま油 白いりごま<br>炊き込みわかめ 豚ばら肉 木綿豆腐 みそ 真鱈スパイス揚げ ハム 牛乳<br>しょうが にんじん 大根 ごぼう 板こんにゃく 長ねぎ きゅうり | 26<br>むぎ はん<br>麦ご飯<br>じゃがいもと<br>ウインナーのスープ<br>ガリバタチキン<br>小 670kcal<br>中 825kcal<br>米 麦 じゃがいも 三温糖 片栗粉 バター マヨネーズ 白すりごま<br>ウインナー 鶏も肉 糸かまぼこ 国産米油使用 鮭油漬 牛乳<br>玉ねぎ にんじん ピーマン にんにく キャベツ きゅうり         |
| 29<br>むぎ はん<br>麦ご飯<br>かきたまみそ汁<br>チキンカツ<br>(ごまソース)<br>小 594kcal<br>中 704kcal<br>黄<br>米 麦 米ぬか油 白すりごま 白いりごま ごま油<br>赤<br>鶏卵 みそ 学給用やわらか国産鶏肉のチキンカツ 牛乳<br>緑<br>玉ねぎ にんじん 乾椎茸 キャベツ もやし ピーマン           | 30<br>むぎ はん<br>麦ご飯<br>とうふとじゃがいも<br>のみそ汁<br>ぶた肉と大根のいため煮<br>ほうれん草と<br>竹輪のごまあえ<br>小 570kcal<br>中 697kcal<br>米 麦 じゃがいも 三温糖 米ぬか油 白すりごま<br>木綿豆腐 油揚げ みそ 豚も肉 焼き竹輪 牛乳<br>小ねぎ 大根 にんじん 長ねぎ つきこん にもく さやいんげん しょうが ほうれん草 | ~9月 給食目標~<br>あさ<br>朝ごはんを<br>しっかり食べよう<br>★牛乳は、毎日つきます。 ★都合により、献立が一部変更になることがありますのでご了承ください。                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                              |

食品のグループ分け ◎黄～主にエネルギーのもとになる食品

◎赤～主にかたををつくるもとになる食品

◎緑～主にかたの調子を整えるもとになる食品