

2025年(令和7年) 9月こんだてひょう(A)

日(曜)	1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	16日(火)
こ ん だ て	カレーライス (ごはん・ チキンカレー) キャロットラペ	パン とりにくのソテー やさいスープ	★季節の料理 ごはん ★ぶたにくとなすの ポンすあえ さつまじる	★季節の料理 ごはん トッポギりタッカルビ ★とうがんのスープ	パン トマじゃが ごぼうサラダ	ごはん しそひじき こうやどうふのもの ちゃんこじる	★世界の料理(ブラジル) ★カシヨホ・ケンチ (よこわりパン・ ウインナーの ケチャップソテー・ フライドポテト) レタススープ 牛乳	もずくどん (ごはん・ もずくどんのぐ) トック	★敬老の日献立 ごはん さばのしょうがに キャベツとこまつなの ごまあえ ぐだくさんじる 牛乳	パン コーンポタージュ ツナサラダ	ごはん チャブチェ みそチゲスープ 牛乳
ざ い り よ う (g)	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> 加熱レバー 3 <input type="checkbox"/> ジャがいも 50 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 50 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 カレールウ① 7 カレールウ② 5 ケチャップ 1 こしょう(白) 0.02 水 50 <input type="checkbox"/> にんじん 25 <input type="checkbox"/> ツナ 10 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.3 酢 2.5 しお 0.03 こしょう(黒) 0.02 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 60 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.3 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.7 酢 1 しょうゆ(こいくち) 2.4 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.2 <input type="checkbox"/> ベーコン 10 <input type="checkbox"/> ジャがいも 25 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> キャベツ 7 <input type="checkbox"/> セロリー 1.2 <input type="checkbox"/> 米粉マカロニ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 2 しお 0.4 こしょう(白) 0.02 ブイヨン(ポーク) 13 水 100 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> なす 15 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 1.5 <input type="checkbox"/> ぶた肉 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> しめじ 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 1 ぼん酢しょうゆ 5 <input type="checkbox"/> とり肉 15 <input type="checkbox"/> さつまいも 25 <input type="checkbox"/> とうふ 20 <input type="checkbox"/> だいこん 15 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 105 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> トッポギ 15 <input type="checkbox"/> とり肉 40 <input type="checkbox"/> キャベツ 13 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 10 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> しょうが 0.2 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 コチュジャン 2 <input type="checkbox"/> とうがん 40 <input type="checkbox"/> ぶた肉 20 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> こまつな 5 <input type="checkbox"/> はるさめ 5 <input type="checkbox"/> しお 0.3 しょうゆ(うすくち) 3 削り節 3 水 85 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ぶた肉 30 <input type="checkbox"/> ジャがいも 80 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 50 <input type="checkbox"/> にんじん 15 <input type="checkbox"/> トマト 20 <input type="checkbox"/> にんにく 0.2 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 清酒 1 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 しお 0.2 しょうゆ(うすくち) 6 バジル(ペースト) 1 ブイヨン(ポーク) 10 <input type="checkbox"/> ごぼう 25 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> こんやく 5 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 しょうゆ(こいくち) 2 みそ(米・白) 4.5 削り節 3 水 100 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> しそひじき 7 <input type="checkbox"/> こうやどうふ 8 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 2.1 しょうゆ(うすくち) 2 <input type="checkbox"/> 削り節 1 水 30 <input type="checkbox"/> とりつくね 30 <input type="checkbox"/> はくさい 40 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> こんやく 5 <input type="checkbox"/> はるさめ 3 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 しょうゆ(こいくち) 2 みそ(米・白) 4.5 削り節 3 水 100 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> 横割りパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> ウインナー 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ(特別栽培) 20 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ケチャップ 6 しお 0.08 こしょう(白) 0.01 <input type="checkbox"/> ジャがいも 30 <input type="checkbox"/> 天ぷら油 3 <input type="checkbox"/> レタス 20 <input type="checkbox"/> ベーコン 11 <input type="checkbox"/> はるさめ 6 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ(特別栽培) 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.3 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 ブイヨン(ポーク) 13 水 105 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> もずく 15 <input type="checkbox"/> とり肉 30 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 15 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.5 <input type="checkbox"/> みりん 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 1.2 しょうゆ(うすくち) 3 ブイヨン(チキン) 5 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.5 <input type="checkbox"/> トック 35 <input type="checkbox"/> ぶた肉 10 <input type="checkbox"/> はくさい 15 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> にんじん 5 清酒 1 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 <input type="checkbox"/> 削り節 3 水 110 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> さば 40 <input type="checkbox"/> しょうが 1 清酒 2 <input type="checkbox"/> さとう 2.5 しょうゆ(こいくち) 3.5 水 15 <input type="checkbox"/> かたくり粉 0.6 <input type="checkbox"/> キャベツ 20 <input type="checkbox"/> こまつな 10 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 <input type="checkbox"/> さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 <input type="checkbox"/> ジャがいも 20 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 20 <input type="checkbox"/> しめじ 3 <input type="checkbox"/> とうふ 25 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> 油あげ 3 <input type="checkbox"/> 青ねぎ 0.5 <input type="checkbox"/> わかめ 0.3 みそ(米・白) 9 <input type="checkbox"/> 削り節 3 水 105 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> コッペパン(小麦) 50 <input type="checkbox"/> とり肉 10 <input type="checkbox"/> ベーコン 7 <input type="checkbox"/> ジャがいも 35 <input type="checkbox"/> 玉ねぎ 30 <input type="checkbox"/> にんじん 10 <input type="checkbox"/> とうもろこし(ペースト) 20 <input type="checkbox"/> とうもろこし 15 <input type="checkbox"/> サラダ油 1 <input type="checkbox"/> パター 4 <input type="checkbox"/> 牛乳 30 しお 0.5 こしょう(白) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイヨン(チキン) 13 水 30 <input type="checkbox"/> ツナ 7 <input type="checkbox"/> キャベツ 30 <input type="checkbox"/> ブロッコリー 10 <input type="checkbox"/> にんじん 7 <input type="checkbox"/> サラダ油 0.5 ドレッシング 7 ○牛乳 206	<input type="checkbox"/> ごはん(米) 70 <input type="checkbox"/> ぶた肉 30 <input type="checkbox"/> にら 2 <input type="checkbox"/> はるさめ 8 <input type="checkbox"/> たけのこ 3 <input type="checkbox"/> にんじん 5 <input type="checkbox"/> 干しいたけ 0.15 <input type="checkbox"/> しょうが 0.5 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.5 清酒 0.8 <input type="checkbox"/> さとう 0.8 しょうゆ(うすくち) 1.5 しょうゆ(こいくち) 0.8 <input type="checkbox"/> にんにく 0.1 <input type="checkbox"/> ごま 1 <input type="checkbox"/> ごま油 0.

2025年(令和7年) 9月こんだてひょう(A)

日(曜)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	22日(月)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	29日(月)	30日(火)	今月の中学年 平均栄養量
こ ん だ て	ごはん小 ちくわのいそかあげ ごもくうどん 牛乳	★は兵庫の食材 とりどん (ごはん・ とりどんのぐ・ もやしとこまつなの いためもの) たまごスープ 牛乳	パン てりやきミートボール ミネストローネ 牛乳	ごはん とうふのカレーに もやしいため 牛乳	ごはん ぶたにくやさしいため だんごじる 牛乳	ごはん かぼちゃコロッケ キャベツとこまつなの いためもの ビーフンのすましじる 牛乳	パン チキンチャップ ポトフ 牛乳	ごはん あまからチキンだいす そえやさしい (ブロッコリー) みそしる 牛乳	★あかしっ子大好きメニュー こがたパン ★やきそば コーンのソテー 牛乳	エネルギー 573kcal たんぱく質 23.2g 脂質 20.0g カルシウム 313mg マグネシウム 76mg 鉄 2.4mg 亜鉛 2.5mg ビタミンA 214μgRAE ビタミンB1 0.36mg ビタミンB2 0.45mg ビタミンC 20mg 食物繊維 4.6g 食塩相当量 2.0g
ざ い り よ う 量 (g)	□ ごはん小(米) 60 ○ ちくわ 40 □ 米粉 3 □ かたくり粉 3 ○ あおさ粉 0.3 しお 0.1 水 8 □ 天ぷら油 5.4 □ うどん 65 ○ とり肉 20 △ はくさい 20 △ にんじん 7 ○ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みりん 0.5 しょうゆ(うすくち) 4.5 削り節 3 水 85 ○ 牛乳 206	★□ ごはん(米) 70 ★○ とり肉 50 □ サラダ油 0.5 清酒 1 □ さとう 2 酢 1 しょうゆ(こいくち) 3 トウバンジャン 0.14 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ かたくり粉 0.2 △ もやし 20 ★△ こまつな 10 □ サラダ油 0.5 しお 0.05 ★○ 卵 20 ○ ベーコン 10 ★○ とうふ 20 △ にんじん 10 ★△ 玉ねぎ 15 ★△ 青ねぎ 0.5 しょうゆ(うすくち) 3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 □ かたくり粉 1 削り節 3 水 120 ★○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ 肉だんご 45 △ 玉ねぎ 15 □ サラダ油 0.5 みりん 0.15 □ さとう 1.5 しょうゆ(こいくち) 1.5 水 10 □ かたくり粉 0.6 ○ とり肉 10 ○ ベーコン 7 □ ジャがいも 20 △ 玉ねぎ 20 △ にんじん 5 △ キャベツ 7 △ セロリー 1.5 △ トマト 15 □ 米粉マカロニ 5 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 1 ケチャップ 5 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(白) 0.01 ブイヨン(チキン) 13 水 80 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ とうふ 120 ○ ぶたひき肉 17 △ 玉ねぎ 35 △ にんじん 15 □ サラダ油 1 カレールウ② 8 ウスターソース 2 しょうゆ(こいくち) 0.3 しお 0.2 こしょう(白) 0.02 水 30 △ もやし 30 △ にんじん 7 □ サラダ油 0.5 □ さとう 0.4 しょうゆ(うすくち) 1.2 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 ○ ぶた肉 35 △ にんじん 5 △ 玉ねぎ 10 △ キャベツ 15 △ にんにく 0.2 □ サラダ油 0.5 清酒 0.8 みりん 1 □ さとう 0.4 しょうゆ(こいくち) 1.2 オイスターソース 1.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 □ かたくり粉 0.2 □ 白玉だんご 35 ○ とり肉 15 △ はくさい 30 △ にんじん 10 △ 油あげ 3 △ 青ねぎ 0.5 みそ(米・白) 9 削り節 3 水 95 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 △ かぼちゃコロッケ 50 □ 天ぷら油 7.5 △ キャベツ 25 △ こまつな 10 △ 玉ねぎ 10 ○ ベーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ ビーフン 7 ○ ぶた肉 15 ○ とうふ 20 △ はくさい 15 △ にんじん 10 △ もやし 7 △ 干しいたけ 0.3 △ 青ねぎ 0.5 清酒 0.6 みりん 0.6 しお 0.2 しょうゆ(うすくち) 4 削り節 3 水 110 ○ 牛乳 206	□ コッペパン(小麦) 50 ○ とり肉 45 △ 玉ねぎ 25 △ にんにく 0.1 □ サラダ油 0.5 ケチャップ 6 ウスターソース 1.5 □ さとう 0.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.01 □ チキンフランク 10 ○ ベーコン 8 △ にんじん 7 △ 玉ねぎ 25 □ ジャがいも 40 △ キャベツ 20 △ とうもろこし 7 □ サラダ油 1 しょうゆ(うすくち) 1 しお 0.4 こしょう(黒) 0.02 ローリエ(粉) 0.01 ブイヨン(チキン) 13 水 65 ○ 牛乳 206	□ ごはん(米) 70 □ コッペパン小型(小麦) 40 □ 焼きそばめん 30 ○ ぶた肉 20 △ キャベツ 55 △ にんじん 10 △ 玉ねぎ 15 △ もやし 10 ○ あおさ粉 0.3 □ サラダ油 1 ウスターソース 4.5 とんかつソース 6.2 しお 0.1 こしょう(白) 0.02 △ とうもろこし 25 △ にんじん 5 ○ ベーコン 5 □ サラダ油 0.5 しお 0.06 こしょう(白) 0.01 ○ 牛乳 206		

季節の料理



ぶたにくとなすの
ポンずあえ

なすの果肉はスポンジのような構造をしているため、味がしみこみやすく、組み合わせた素材のうまみや出汁を吸収してくれます。



とうがんのスープ

とうがんは漢字で「冬瓜」と書きますが、実は夏にとれる瓜科の野菜です。涼しいところで保管すれば、冬までおいしく食べることができるので「冬瓜」と呼ばれるようになりました。

「★食べよう兵庫の食材」の日 18日(木)

材料の前に★がついているものが、兵庫県でとれた食材です。

※物資の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

明石市教育委員会事務局
学校給食課 TEL918-5594

♥あかしっ子大好きメニュー♥

30日(火) やきそば

あかしっ子大好きメニューに毎年ランクインする大人気メニューです。たくさんの麺や野菜を炒めるのが大変ですが、一生懸命作ります！楽しみにしててくださいね。

イラストには、一部少年写真新聞社のものを使用しています。

持続可能な「食」について考えよう！

第2回 地産地消 (環境にやさしい たべもの)

地産地消のいいところ

地元でとれた食べものを地元で食べることを地産地消といいます。食べものを遠くから運ばなくていいので、車などから出る二酸化炭素をへらすことができます。9日に使用する玉ねぎは兵庫県産の特別栽培の玉ねぎを使用します。

地球温暖化ってなに??

車や工場から出る二酸化炭素(CO₂)がふえると、地球全体の気温が上がります。これを地球温暖化といい、いつもの天気と違い、大雨や長く雨がふらないなどの異常気象がふえます。