

令和7年 9月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校

NO. 1

ひ に ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	
1	月	むぎごはん		こめ むぎ		647 21.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ハヤシライス	ぶたにく	あぶら バター こむぎこ さとう	たまねぎ にんじん グリンピース	
		フルーツミックス		なしゼリー	みかんかん おとうかん パインかん	
2	火	コッペパン		コッペパン		620 24.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		いんげんまめのカレースープ	ベーコン しろいんげんまめ	じゃがいも あぶら	たまねぎ コーン パセリ にんにく しょうが トマトかん	
		ミニハンバーグ	レンコンいりひらつくね			
		ごまネーズサラダ		さとう ごま ノンエッグマヨネーズ	キャベツ もやし にんじん	
3	水	むぎごはん		こめ むぎ		597 23.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		マーボー豆腐	ぶたひきにく とうふ あかみそ	ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん ねぎ しょうが しいたけ	
		もやしとハムのいためもの	ロースハム	ごまあぶら ごま	もやし なら	
4	木	パンパン		パンパン		591 28.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		キャベツとにくだんごのスープ	にくだんご		キャベツ たまねぎ にんじん こまつな	
		ほしだいこんのケチャップいため	ぶたにく	オリーブオイル さとう	たまねぎ インゲン ほしだいこん にんにく	
		ミニチーズ	チーズ			
5	金	ごはん		こめ		621 25.6
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃだんごじる	とりにく あぶらあげ わかめ むぎみそ	いもち(かぼちゃ)	にんじん ごぼう ねぎ	
		きびなごのなんぼんづけ	きびなご	でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん ピーマン	
8	月	うめしごごはん		こめ むぎ	しごはんのもと カリカリうめ	586 26.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とうがんのスープ	とりにく ベーコン		とうがん たまねぎ ほうれんそう	
		あつあげのバターしょうゆいため	ぶたにく あつあげ	バター さとう	キャベツ にんじん にんにく	
9	火	コッペパン		コッペパン		649 26.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		コーンポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム	あぶら こめこ	コーン たまねぎ にんじん パセリ	
		なすとトマトのペンネ	ぶたひきにく ぎゅうひきにく	ペンネ オリーブオイル さとう	なす たまねぎ セロリ トマトかん にんにく	
10	水	ごはん		こめ		621 23.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたにくとうすらたまごのさっぱり	ぶたにく うすらたまご	じゃがいも あぶら さとう	たまねぎ にんじん こんにやく しょうが にんにく	
		やさいのひじきあえ	しそあじひじき		もやし きゅうり	
11	木	こがたコッペパン		コッペパン		647 23.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ちゃんぽん	ぶたにく イカ あげかまぼこ はんぺん	ちゃんぽんめん あぶら	たまねぎ もやし キャベツ にんじん	
		だいがくいも		さつまいも さとう みずあめ あぶら ごま		
12	金	むぎごはん		こめ むぎ		629 25.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		こうや豆腐のちゅうかに	ぶたひきにく とうふ こうや豆腐 あかみそ	ごまあぶら さとう でんぷん	たまねぎ にんじん たけのこ しいたけ グリンピース しょうが にんにく	
		ぎょうざ	ぎょうざ			
		もやしとにらのちゅうかあえ		ごまあぶら さとう	もやし なら	



日常的に備蓄をしよう!
ローリングストック法

ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ慣れているものが食べられます。

多めに備蓄
買い足す
食べる

令和7年 9月 学校給食予定こんだてひょう

長与町立長与小学校

NO. 2

ひ こ ち	よ う び	こんだてめい	ざいりょう			エネルギー kcal たんぱく質 g
			(赤) 血や肉のもとになる	(黄) 熱や力のもとになる	(緑) 体の調子をととのえる	
16	火	くろざとうパン		くろざとうパン		626 26.7
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		かぼちゃのベーコンに	とりにく ベーコン	じゃがいも あぶら さとう	かぼちゃ たまねぎ にんじん インゲン	
		ウイナーとやさいのソテー	ウイナー	ごまあぶら	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン	
		ジョア	ジョア(プレーン)			
17	水	ごはん		こめ		600 26.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		しらたまじる	とりにく	しらたまもち	たまねぎ にんじん えのき こまつな	
		スタミナサラダ	ぶたにく	ごまあぶら さとう	キャベツ もやし しょうが	
18	木	こがたコッペパン		コッペパン		616 28.4
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		☆はちのへ じゃじゃめん☆	ぶたひきにく はんぺん むぎみそ あかみそ	ちゃんぽんめん ラード さとう でんぷん	たまねぎ ふかねぎ しょうが	
		とりにくのカラフルソテー	とりにく	あぶら	たまねぎ パプリカ ピーマン にんにく	
		ぶどう (きょうぼう)			ぶどう	
19	金	ごはん		こめ		669 26.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とりつくねとだいのもの	にくだんご だいず	じゃがいも さとう	たまねぎ にんじん こんにゃく インゲン	
		いわしのしょうがに	いわししょうがに			
		きゅうりとひよつるのすのもの	ひよつる(わかめめん)	はるさめ さとう	きゅうり	
22	月	はぎのはなごはん	あずき	こめ もちこめ	えだまめ	587 27.0
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		けんちんじる	とりにく あつあげ		だいこん にんじん ごぼう ねぎ	
		やきにくいため	ぶたにく あかみそ	あぶら ごま さとう	たまねぎ にんじん キャベツ しょうが にんにく すりおろしりんご	
24	水	ごはん		こめ		593 21.2
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あきやさいのもの	とりにく あげかまぼこ	さとも あぶら さとう	にんじん れんこん くり こんにゃく しいたけ インゲン	
		やさいのアーモンドあえ		アーモンド さとう	ほうれんそう もやし	
25	木	コッペパン	3-1-3-3	コッペパン		593 26.4
		いちごジャム	おべんとう	いちごジャム		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		はるさめスープ	とりにく	はるさめ ごまあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ きくらげ	
		タラのチリソースいため	タラ	でんぷん あぶら さとう	たまねぎ にんじん えだまめ しょうが にんにく	
26	金	むぎごはん	3-2-3-4	こめ むぎ		620 26.4
		ぎゅうにゅう	おべんとう	ぎゅうにゅう		
		おやこどん	とりにく たまご	さとう でんぷん	たまねぎ にんじん しいたけ ねぎ	
		あおなのじゃこいため	ちりめん あぶらあげ	ごまあぶら さとう	たまねぎ こまつな にんじん	
29	月	ごはん		こめ		598 23.8
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さつまじる	とりにく あつあげ むぎみそ	さつまいも ごまあぶら	だいこん にんじん たまねぎ ねぎ	
		うらかみぞぼろ	ぶたにく あげかまぼこ	あぶら さとう	こんにゃく もやし ごぼう にんじん	
30	火	こがたコッペパン		コッペパン		617 26.1
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		きのこトラビオリのクリームに	ベーコン ぎゅうにゅう なまクリーム チーズ	ラビオリ じゃがいも オリーブオイル こめこ	たまねぎ にんじん しめじ えのき ほうれんそう にんにく	
		とりにくのケチャップいため	とりにく	さとう あぶら	たまねぎ ピーマン	
		☆りんご☆			りんご	

おおさかばんぱく とうちあじ
大阪万博イヤー☆ご当地味めぐり☆

EXPO 2025 ぜんぶのいのちと、ワクワクする未来へ。

あおもりけん
9月は青森県です。

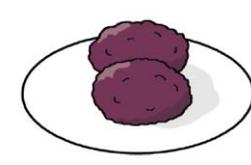
じるし りょうり
☆印がついている料理を

さが
探してみてくださいね♪



クイズ あき ひがん そな 秋の彼岸に供えるものは？

① おはぎ
 ② 草もち
 ③ 鏡もち



せいかい あき ひがん はぎ はな き
正解は①です。秋の彼岸には萩の花が咲くので「おはぎ」といいます。