

8月9月 給食だよ！

令和7年度
下早川小学校

	こんだて	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをとのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	そのた (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
8 / 28 木	ごはん／ エッグハヤシライス／ フルーツポンチ／	○	ぶたにく うすらたまご まなクリーム・牛乳	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ ・トマト・みかん パイン・ぶどう・ナタデココ	こめ ・あぶら じゃがいも ・さとう ハヤシルウ・しらたま	あかワイン トマトピューレ ちゅうのうソース ケチャップ・サイダー	670kcal 264mg 1.8g
8 / 29 金	ごはん／ のりつくだに／ たちうおのフライ／ しらたきとやさいのいためもの／ にらたまじる／	○	のり・たちうお ぶたにく・とうふ たまご・牛乳	にんじん・こんにゃく キャベツ・ピーマン しいたけ ・ たまねぎ ・にら	こめ ・みずあめ・さとう パンこ・こむぎこ あぶら・ じゃがいも ごま・かたくりこ	しょうゆ・すしお かつおエキス・さけ オイスターソース こしょう・かつおだし	643kcal 328mg 2.0g
9 / 1 月	ごはん／ にくしゅうまい／ ラーメンサラダ／ マーボーどうふ／	○	とりにく・ぶたにく みそ・だいず とうふ・牛乳	たまねぎ ・しょうが・もやし きゅうり・にんじん・にんにく しいたけ ・たけのこ・にら	こめ ・パンこ・さとう こむぎこ・ラーメン ごまあぶら・ごま あぶら・かたくりこ	しょうゆ・みりん・すしお・トウバンジャン さけ・ちゅうかスープ テンメンジャン	621kcal 426mg 1.9g
2 火	ごはん／ あじのソースソース／ いとりのサラダ／ とりじる／	○	あじ・とりにく とうふ・みそ 牛乳	しょうが・にんじん・ いとうり もやし・きゅうり・ たまねぎ ごぼう・こんにゃく・ ねぎ	こめ ・こめこ・かたくりこ あぶら・さとう・ごま ごまあぶら・ じゃがいも	さけ・ウスターソース ちゅうのうソース・すしお・しょうゆ・にぼしだし	611kcal 332mg 1.8g
3 水	【防災の日給食】 きゅうきゅうカレー／ ストックサラダ／ きせつやさいとマカロニのポトフ／ ぼうさいパンケーキ／	○	ひじき・だいず ツナ・ウインナー とうにゅう・牛乳	コーン・にんじん・ たまねぎ ぶなしめじ・トマト きりぼしだいこん かぼちゃ ・キャベツ	じゃがいも・こめ こなあめ・ごまあぶら あぶら・さとう・マカロニ ホットケーキミックス	カレーパウダー・すしお・しょうゆ コンソメ・こしょう	657kcal 459mg 2.9g
4 木	ごはん／ いかのやくみソースがけ／ いろどりおひたし／ えのきとこまつなのみそしる／	○	いか・わかめ とうふ・あぶらあげ みそ・牛乳	しょうが・ ねぎ ・にんじん キャベツ・もやし・コーン たまねぎ ・えのきたけ・こまつな	こめ ・かたくりこ・あぶら さとう・ごまあぶら ごま・ じゃがいも	さけ・しょうゆ すし・にぼしだし	605kcal 340mg 1.9g
5 金	コッパン／ チョコクリーム／ たららのハーブチーズカップやき／ かいそうサラダ／ ミートボールのトマトスープ／	○	だっしふんにゅう・たら パルメザンチーズ・わかめ くきわかめ・こんぶ とさかのり・ふのり とりにく・ぶたにく	にんにく・もやし・にんじん きゅうり・プルーン・しょうが たまねぎ ・コーン・トマト	パン・みずあめ・さとう パンこ・オリーブオイル ごまあぶら・ごま パンこ・かたくりこ あぶら・ じゃがいも	カカオ・ココア・さけ しお・バジル・しょうゆ すし・かつおだしエキス トマトピューレ コンソメ・こしょう ケチャップ	626kcal 329mg 3.3g
8 月	ごはん／ とりにくのごまバターやき／ ジャーマンポテト／ やさしいスープ／	○	とりにく・ベーコン とうふ・牛乳	にんにく・ たまねぎ にんじん・ぶなしめじ キャベツ・ブロッコリー	こめ ・バター・ごま じゃがいも オリーブオイル	しょうゆ・みりん さけ・こしょう しお・バセリ コンソメ	597kcal 299mg 2.0g
9 火	ごもくごはん／ カレーポテトコロッケ／ おかかあえ／ かきたまコーンスープ／	○	とりにく・ひじき あぶらあげ・だいず ぶたにく・かつおぶし とうふ・たまご・牛乳	にんじん・ たまねぎ ・コーン キャベツ・こまつな・もやし えのきたけ・ ねぎ	こめ ・あぶら じゃがいも・さとう パンこ・ごま かたくりこ	しょうゆ・さけ みりん・カレー しお・こしょう ちゅうかスープ	615kcal 437mg 2.2g
10 水	ごはん／ さばのしおこうじやき／ くきわかめのきんぴら／ キャベツのみそしる／	○	さば・さつまあげ くきわかめ・みそ あぶらあげ・牛乳	ねぎ ・にんじん・こんにゃく ごぼう・ たまねぎ えのきたけ・キャベツ	こめ ・ごまあぶら さとう・ごま じゃがいも	しおこうじ・みりん しょうゆ・さけ いちみつがらし にぼしだし	642kcal 326mg 2.5g
11 木	ごはん／ ししゃものてんぷら／ ふくじんづけあえ／ かぼちゃのそぼろに／	○	ししゃも・とりにく あつあげ・だいず 牛乳	もやし・きゅうり・キャベツ だいこん・なす・にんじん れんこん・しょうが・しそのは たまねぎ ・ かぼちゃ ・いんげん	こめ ・てんぷらこ あぶら・ごま・さとう かたくりこ	しょうゆ・さけ かつおだし みりん・しお	637kcal 428mg 2.1g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※太字になっている食材は下早川産です

食物アレルギーに関する留意点について

- ・学校給食では、そば・キウイフルーツ・ピーナツ・くるみ・いくら・生卵・長いものは提供しません。
- ・安全性を確保するため、ちくわ・さつまあげ・かまぼこ・ハム・ベーコン・ウインナーは、卵・乳成分を含まないものを使用しています。
- ・安全性を確保するため、マヨネーズは卵成分を含まないものを使用しています。

ぼうさい ひきゅうしよく
9月3日(水) 防災の日給食

さいがい いじ そうてい ひじょうしよく こんだて ていきよう
災害時を想定して、非常食をイメージした献立を提供します。

さいがい いじ そな しきりよう びちく ふだん た しょうひん すこ おお
災害時に備えた食料の備蓄には、普段よく食べる食品を少し多めに買ってストック(ためる)しておき、食べたならその分を買い足す「ローリングストック」がおすすめです。防災の日給食を通じて、「ローリングストック」を学びます。

9月18日(木) ジョオ給食
～越の丸茄子～

きやうしよく
今月のジョオ給食は、
いといがわ とくさんひん
糸魚川の特産品である
「越の丸茄子」を、ベーコン、チーズと一緒に春巻きにして味わいます。

8月 9月



給食だよ！

令和7年度
下早川小学校

	こんだて	牛乳	あかのなかま ちやにくになる	みどりのなかま からだのちようしをとのえる	きいろのなかま ねつやちからのもとになる	そのた (ちようみりょうなど)	エネルギー カルシウム 食塩相当量
12金	ゆでちゅうかめん／ みょうこうとんじるラーメン／ ちゅうかきんしたまごあえ／ シュガーピーンズ／	○	ぶたにく・とうふ みそ・たまご だいす・牛乳	にんにく・ たまねぎ ・めんま ねぎ・ほうれんそう・もやし きゅうり・にんじん	めん・あぶら ごまあぶら ごま・さとう	ちゅうかスープ しお・こしょう かんすり しょうゆ・す	652kcal 332mg 2.5g
15月	敬老の日 けいろう ひ						
16火	セルフさんしょくツナそぼろどん (ごはん)／ (さんしょくツナそぼろ)／ レンコンサラダ／ ごまみそしる／	○	ツナ・たまご ぶたにく・とうふ あぶらあげ みそ・牛乳	しょうが・にんじん・ごぼう えだまめ・ ごまづな ・キャベツ れんこん・ たまねぎ	こめ・あぶら・さとう じゃがいも ・ごま	さけ・しょうゆ す・にぼしだし	592kcal 358mg 2.0g
17水	ごはん／ あつあげのピリからいため／ たくあんあえ／ にらたまスープ／	○	ぶたにく・あつあげ みそ・あぶらあげ たまご・牛乳	にんにく・しょうが・にんじん たまねぎ ・ピーマン・キャベツ きゅうり・たくあん もやし・ しいたけ ・にら	こめ ・あぶら・さとう ごまあぶら・かたくりこ ごま・ じゃがいも	トウバンジャン さけ・しょうゆ しお・こしょう かつおだし	600kcal 413mg 1.9g
18木	【ジオ給食】 ごはん／ こし まるなす 越の丸茄子のベーコンチーズ はるまき／ あおだいすのしおこんぶあえ／ いもだんごじる／	○	ベーコン・チーズ あおだいす・とりにく しおこんぶ・とうふ あぶらあげ・牛乳	きん ちん 越の丸茄子・キャベツ にんじん・ きゅうり だいこん・ ねぎ	こめ ・はるまきのかわ こむぎこ・あぶら じゃがいも	しお・こしょう かつおだし しょうゆ	641kcal 414mg 2.1g
19金	ごはん／ ぶたにくとごぼうの かみかみつくね／ コーンおひたし／ もやしとじゃがいもみそしる／ ミニフィッシュ／	○	ぶたにく・だいす とうふ・とうりゅう あぶらあげ・みそ かたくちいわし・牛乳	ごぼう・しょうが・にんじん ごまづな ・キャベツ・コーン もやし・ たまねぎ	こめ ・かたくりこ さとう・ じゃがいも ごま・みずあめ	しお・しょうゆ さけ・みりん にぼしだし	602kcal 417mg 1.9g
22月	ごはん／ ごもくうまにどん／ きりほしだいこんと ブロッコリーのごまマヨあえ／ ぶどうゼリー／	○	ぶたにく・なると うすらたまご 牛乳	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ ・ しいたけ ・キャベツ ねぎ ・きりほしだいこん・もやし ブロッコリー・コーン・ぶどう	こめ ・あぶら・さとう ごまあぶら・かたくりこ ごま・マヨネーズ グラニューとう	ちゅうかスープ しょうゆ・しお・す オイスターソース	619kcal 361mg 1.6g
23火	秋分の日 しゅうぶん ひ						
24水	ごはん／ トマピーチーズたまごやき／ のりサラダ／ とうりゅうクリームスープ／	○	チーズ・たまご ベーコン・のり とりにく・とうりゅう いんげんまめ・牛乳	トマト・ たまねぎ ・ピーマン にんじん・キャベツ きゅうり ・ぶなしめじ	こめ ・マヨネーズ あぶら・ごま・こめこ じゃがいも ・ホワイトルウ	しお・こしょう しょうゆ・す さけ・コンソメ	600kcal 348mg 2.1g
25木	ごはん／ さけのごまみそやき／ びりからこんにゃく／ かぼちゃのみそしる／	○	さけ・みそ・ぶたにく かつおぶし・とうふ あぶらあげ・牛乳	にんじん・こんにゃく・メンマ きくらげ ・ピーマン・ かぼちゃ たまねぎ ・ ねぎ	こめ ・さとう・ごま あぶら・さとう	さけ・みりん しょうゆ トウバンジャン にぼしだし	584kcal 332mg 2.0g
26金	ごはん／ レバーとだいすの みそケチャップあえ／ アーモンドおひたし／ わかめととうふのスープ／	○	レバー・とりにく だいす・みそ とうふ・わかめ 牛乳	にんにく・しょうが・にんじん もやし・ ごまづな えのきたけ・ たまねぎ	こめ ・かたくりこ あぶら・さとう アーモンド じゃがいも	さけ・しょうゆ みりん・ケチャップ かつおだし・しお	627kcal 332mg 1.9g
29月	ごはん／ やきにく／ ポテトサラダ／ なすとくるまふのみそしる／	○	ぶたにく・とうふ くるまふ・みそ 牛乳	にんにく・ たまねぎ ・ピーマン にんじん・キャベツ コーン・ なす ・ ねぎ	こめ ・あぶら・さとう ごま・かたくりこ じゃがいも ・マヨネーズ	しょうゆ・さけ トウバンジャン・す しお・こしょう にぼしだし	611kcal 303mg 1.9g
30火	ごはん／ ホキとこうやどうふのあげに／ ブロッコリーのごまゆかりあえ／ なめことじゃがいものみそしる／	○	ホキ・こうやどうふ みそ・牛乳	キャベツ・もやし・ブロッコリー あかしそ・にんじん・ たまねぎ なめこ・ ねぎ	こめ ・あぶら・さとう ごま・ じゃがいも	しょうゆ・しお にぼしだし	564kcal 311mg 2.1g

食材の都合により献立が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

*太字になっている食材は下早川産です