

# 2025年9月 こんだて表 新座市立西堀小学校



日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
9月3日(水)	<b>2がっき きゅうしょくかいし</b> ぎゅうにゅう にしょくあげパン みかんゼリー ウィンナー入り野菜スープ	にしょくあげパン	コッペパン(たまご不使用) 油 きな粉 砂糖 塩 抹茶	熱量 580 kcal
		ウィンナー入りスープ	ウィンナー 玉ねぎ じゃがいも にんじん キャベツ こまつな 塩 こしょう 鶏ガラ ぶどう酒 しょうゆ 油	蛋白質 21.2 g
		みかんゼリー	みかんジュース 粉寒天 ゼラチン 砂糖	
9月4日(木)	たきこみピビンパ ぎゅうにゅう はるさめチゲスープ	たきこみピビンパ はるさめチゲスープ	米 むぎ 酒 しょうゆ 油 しょうが にんにく ねぎ 豆板醤 ぶた肉 砂糖 みりん にんじん こまつな もやし 酢 ごま油 ラー油 ごま	熱量 557 kcal 蛋白質 21.5 g
9月5日(金)	バンバンジーめん ぎゅうにゅう 寒天ポンチ	バンバンジーめん 寒天ポンチ	中華めん(たまご不使用) ごま油 とり肉 酒 こしょう きゅうり もやし にんじん 削り節 ねりごま しょうゆ 酢 みりん 砂糖 しょうが ラー油 塩	熱量 641 kcal 蛋白質 22.5 g
9月8日(月)	ツナこんぶごはん マカロニサラダ ぎゅうにゅう てづくりコロッケ	ツナこんぶごはん てづくりコロッケ マカロニサラダ	米 麦 ツナ 塩昆布 しょうが 酒 みりん 塩 じゃがいも 油 ぶた肉 たまねぎ 塩 こしょう 小麦粉 卵 パン粉 ソース マカロニ きゅうり にんじん コーン キャベツ 塩 こしょう ノンエッグマヨネーズ	熱量 662 kcal 蛋白質 21.5 g
9月9日(火)	わかめごはん からしあえ ぎゅうにゅう とうがんのみそしる さばのぶんかぼし	わかめごはん さばのぶんかぼし からしあえ とうがんのみそしる	米 麦 だし昆布 酒 炊き込みわかめ さば 小麦粉 油 もやし こまつな にんじん 切り干し大根 しょうゆ 酒 からし 削り節 生揚げ とうがん ねぎ こまつな 酒 みそ	熱量 647 kcal 蛋白質 23.0 g
9月10日(水)	はちみつパン かいそうサラダ ぎゅうにゅう さつまいもシチュー	はちみつパン かいそうサラダ さつまいもシチュー	はちみつパン 海藻ミックス キャベツ きゅうり コーン こしょう しょうゆ 酢 砂糖 油 鶏ガラ とり肉 たまねぎ にんじん さつまいも ぶどう酒 塩 牛乳 生クリーム 米粉 こしょう 油 パセリ	熱量 536 kcal 蛋白質 18.6 g
9月11日(木)	たきこみごはん たらのみニエル ぎゅうにゅう なめこじる	たきこみごはん たらのみニエル なめこじる	米 むぎ 油 にんじん ごぼう 油揚げ 糸こんにやく 酒 みりん しょうゆ たら(切り身) 塩 こしょう ぶどう酒 小麦粉 バター 油 だし昆布 削り節 なめこ 豆腐 わかめ みそ	熱量 540 kcal 蛋白質 19.6 g
9月12日(金)	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう さっぱりチーズサラダ	ミートソーススパゲティ さっぱりチーズサラダ	スパゲティ(たまご不使用) たまねぎ にんじん セロリ ぶた肉 とり肉 しょうが にんにく 油 トマトピューレ ケチャップ ソース しょうゆ 塩 こしょう 小麦粉 シュレッドチーズ キャベツ きゅうり にんじん チーズ 酢 砂糖 油 しょうゆ 塩 こしょう レモン汁 ぶどう酒	熱量 646 kcal 蛋白質 30.8 g
9月16日(火)	ぶたキムチどん しらたまポンチ ぎゅうにゅう かんこくふうわかめスープ	ぶたキムチどん かんこくふうわかめスープ しらたまポンチ	米 むぎ ごま油 ぶた肉 はくさいキムチ たまねぎ にんじん もやし いら 酒 塩 こしょう しょうゆ とりガラ わかめ にんじん キャベツ 塩 こしょう 酒 しょうゆ ねぎ ごま油 白玉もち パイン缶 黄桃缶 砂糖 ぶどう酒	熱量 635 kcal 蛋白質 21.1 g
9月17日(水)	カレーライス ぎゅうにゅう ツナサラダ	カレーライス ツナサラダ	米 むぎ 油 たまねぎ にんにく しょうが ぶた肉 ケチャップ ウスターソース 中濃ソース しょうゆ カレー粉 米粉 にんじん 鶏ガラ じゃがいも 塩 こしょう はちみつ ぶどう酒 ツナ ひじき きゅうり キャベツ 油 たまねぎ 酢 しょうゆ 砂糖 塩 こしょう	熱量 682 kcal 蛋白質 22.1 g
9月18日(木)	ひやしごもくうどん みそポテト ぎゅうにゅう	ひやしごもくうどん みそポテト	うどん 削り節 だし昆布 砂糖 みりん 酒 しょうゆ ほしいたけ とり肉 油揚げ にんじん こまつな ねぎ じゃがいも 塩 小麦粉 でんぷん たまご 油 酒 みりん みそ きび糖	熱量 607 kcal 蛋白質 21.5 g

献立は都合により変更する場合があります。栄養価は中学年を基準にしています。低学年は0.8倍、高学年は1.2倍が目安です。

\*イラストは、実際の給食と食材等が異なる場合がございますので、詳しい内容は【入っている食品】の欄をご覧ください。

		9月の給食費引落日 9/10 (水)		
日付	もりつけ図	こんだて名	入っている食品	栄養価
19 (金)	サワラのだいこんおろしに りんごにゅう <b>むぎごはん</b> <b>とんじる</b>	<b>むぎごはん</b> サワラのだいこんおろし <b>とんじる</b>	米 麦 さわら だし昆布 しょうが だいこん 酒 しょうゆ きび糖 みりん でんぷん こねぎ 削り節 ごぼう にんじん ぶた肉 だいこん じゃがいも 豆腐 油揚げ 黒こんにやく ねぎ 油 酒 こまつな みそ	熱量 574 kcal 蛋白質 25.5 g
22 (月)	チョコプリン りんごにゅう <b>チキンピラフ</b> <b>ブロッコリーサラダ</b>	<b>チキンピラフ</b> <b>ブロッコリーサラダ</b> <b>チョコプリン</b>	米 麦 油 バター たまねぎ セロリ にんじん とり肉 塩 こしょう ぶどう酒 しょうゆ とりガラ 赤ピーマン パセリ ブロッコリー キャベツ にんじん コーン 油 酢 塩 こしょう ぶどう酒 きび糖 しょうゆ チョコプリン(卵・乳・大豆不使用)	熱量 522 kcal 蛋白質 16.9 g
24 (水)	<b>ごまだれひやしちゅうか</b> <b>じゃがまるくん</b>	<b>ごまだれひやしちゅうか</b> <b>じゃがまるくん</b>	中華麺 ごま油 とり肉 酒 塩 油 もやし きゅうり にんじん 豆板醤 にんにく ねぎ しょうゆ 酢 きび糖 芝麻醬 ごま 削り節 じゃがいも チーズ 塩 こしょう 卵 でんぷん 油	熱量 679 kcal 蛋白質 27.0 g
★日本の味めぐりこんだて【ぐんまけん】				
25 (木)	<b>とうふめし</b> <b>しょうじゅうきんぴら</b> <b>こしねじる</b>	<b>とうふめし</b> <b>しょうじゅうきんぴら</b> <b>こしねじる</b>	米 麦 しょうゆ 酒 とり肉 にんじん しめじ 豆腐 みりん きび糖 油 にんじん ごぼう 糸こんにやく さつま揚げ 酒 きび糖 しょうゆ ごま油 こんにやく 干しいたけ ねぎ さとも だいこん ごぼう にんじん 油揚げ ぶた肉 油 みそ しょうゆ	熱量 546 kcal 蛋白質 21.5 g
26 (金)	<b>ジャンバラヤ</b> <b>たまぎだけのスープ</b>	<b>ジャンバラヤ</b> <b>たまぎだけのスープ</b>	米 麦 とりガラ とり肉 油 ウィナー たまねぎ セロリ 赤ピーマン ピーマン 塩 こしょう いか にんにく トマト タイム ぶどう酒 バター パプリカ チリパウダー 鶏ガラ とり肉 酒 たまぎだけ にんじん たまねぎ じゃがいも 塩 こしょう こまつな しょうゆ	熱量 504 kcal 蛋白質 22.4 g
29 (月)	<b>ココアトースト</b> <b>チキンのピザソース</b> <b>ピシソワーズ</b>	<b>ココアトースト</b> <b>チキンのピザソース</b> <b>ピシソワーズ</b>	食パン マーガリン グラニュー糖 ココア とり肉 ぶどう酒 塩 こしょう でんぷん 油 にんにく たまねぎ ピーマン マッシュルーム 中濃ソース きび糖 鶏ガラ 油 ケチャップ トマト缶 鶏ガラ じゃがいも たまねぎ 米 バター 塩 こしょう 牛乳 生クリーム パセリ	熱量 667 kcal 蛋白質 24.0 g
30 (火)	<b>てづくりひじきふりかけごはん</b> <b>こまつなおひたし</b> <b>ごもくに</b>	<b>てづくりひじきふりかけごはん</b> <b>こまつなおひたし</b> <b>ごもくに</b>	米 麦 ひじき 酒 しょうゆ しらす ゆかり ごま こまつな もやし にんじん しょうゆ みりん こんにやく ごぼう にんじん とり肉 じゃがいも 酒 砂糖 しょうゆ みりん 大豆 いんげんまめ	熱量 557 kcal 蛋白質 21.5 g

★毎日の給食の持ち物の確認★ランチョンマット・ロふきミニタオル・ティッシュは、毎日持ち帰り、清潔なものに取り替えるようお願いします！

### ぐんま県のこしね汁

こんにやく しいたけ ねぎの頭文字をとってこしね汁と名付けた、ぐんま県の郷土料理です。給食ではこの3つの野菜にだいこん、さともごぼう、にんじん、油あげ、ぶた肉をいれてみそとしょうゆで味をつけます。野菜がにがてな人でも野菜をたくさん食べられるようにつくられた「食べる みそしる」です。



ぐんまちゃん

### ぐんま県のとうふめし

ぐんま県は、とうふ作りもさかんです。もめんとうふを炒めてしょうゆとさとうであまからい味つけにして、ごはんに乗せて作ります。



新学期がはじまりました。元気に過ごすためには生活リズムを整えることがたいせつです。早起きをして朝の光をあび、しっかり朝ごはんを食べて、夜は早めに寝るように心がけましょう。



はじめまして  
よろしく  
おねがいます

このたび7月より西堀小学校の栄養士を務めることになりました府川麻美です。どうぞよろしくお願ひいたします。