令和７年度

９月　学校給食献立表

北空知圏学校給食センター

月

日	献立名	材料名
1	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	よしのじる	とりにく ごぼう にんじん だいこん ながねぎ しいたけ とうふ あぶらあげ こめあぶら しょうゆ かつおだし こんぶだし ほんみりん でんぷん
	わふうあじのトンカツ	ぶたにく パンこ こめあぶら さんおんとう ほんみりん しょうゆ でんぷん
エネルギー 669 / 795	うましおキャベツ	キャベツ にんじん にんにく とりがらスープ ごまあぶら ごま
8	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	せんべいじる	とりにく ごぼう にんじん しめじ ながねぎ つきこんにゃく しいたけ せんべい しょうゆ かつおだし とりがらスープ こめあぶら
	チーズはんぺんフライ	チーズ はんぺん たまご パンこ こめあぶら
エネルギー 597 / 718	さんしょくあえ	もやし にんじん こまつな しょうゆ さんおんとう かつおだし
防災の日	9月1日は、防災の日です。『もしもの時』に備えましょう！ ※備蓄食の見直しを！	
22	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	ぶたどん	ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ つきこんにゃく えだまめ こめあぶら しょうゆ ほんみりん さんおんとう
	あつやきたまご	たまご さとう
エネルギー 640 / 781	えだまめサラダ	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし マヨネーズ ドレッシング(ごま)
29	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	キャベツとベーコンのスープ	キャベツ たまねぎ だいこん にんじん ベーコン コンソメ しょうゆ
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう こむぎこ たまねぎ パンこ とうもろこし こめあぶら
エネルギー 642 / 767	コーンソテー	とうもろこし ウインナー いんげん こめあぶら コンソメ

魚の付く日は、魚の小骨に気を付けて食べてくださいね！

火

日	献立名	材料名
2	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	わかめスープ	わかめ とりにく とうふ はるさめ にんじん ながねぎ ごま ちゅうかだし しょうゆ
	はるまき	キャベツ たまねぎ こむぎこ にんじん こめあぶら
エネルギー 634 / 761	マーボーなす	なす とうふ ぶたにく たまねぎ にんじん ながねぎ しめじ しょうが にんにく ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ ｵｲｽﾀｰｿｰｽ しょうゆ さんおんとう ﾄｳﾊﾞﾝｼﾞｬﾝ でんぷん こめあぶら
9	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	どさんこじる	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが てづくりみそ ごまあぶら バター かつおだし こんぶだし さんおんとう
	いわしのうめに	いわし うめ さとう
エネルギー 661 / 791	きんぴらごぼう	ごぼう にんじん つきこんにゃく ベーコン しょうゆ さんおんとう かつおだし こめあぶら ごま
16	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	すいとんじる	すいとん あぶらあげ とりにく つきこんにゃく にんじん だいこん はくさい ながねぎ しょうゆ かつおだし こめあぶら
	にくだんごのごまみそだれ（2こ）	とりにく たまねぎ ぶたにく パンこ ごま さとう
エネルギー 605 / 736	ブロッコリーのサラダ	ブロッコリー とうもろこし さんおんとう しょうゆ 酢(す) こめあぶら
22	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	ぶたどん	ぶたにく しょうが たまねぎ にんじん しいたけ つきこんにゃく えだまめ こめあぶら しょうゆ ほんみりん さんおんとう
	あつやきたまご	たまご さとう
エネルギー 640 / 781	えだまめサラダ	えだまめ キャベツ にんじん とうもろこし マヨネーズ ドレッシング(ごま)
30	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	レタスいりちゅうかコーンスープ	とうもろこし フリルレタス たまご ちゅうかだし でんぷん
	ギョーザ（2こ）	とりにく ぶたにく にら たまねぎ キャベツ こむぎこ
エネルギー 616 / 747	バンバンジーサラダ	とりにく もやし きゅうり にんじん しょうゆ 酢(す) さんおんとう ごまあぶら ごま

30日（火）…レタス入り中華コーンスープ

スープに使われているレタスは“フリルレタス”といい、深川市多度志で栽培されています。

フリルレタスの特徴は、玉レタスのように丸くならず、葉先が広がり、洋服についているフリルに似ていることから“フリルレタス”といわれています。

味は、苦味が少ないので食べやすく、サラダはもちろん、スープやソテーにしても美味しいです。

水

日	献立名	材料名
3	コッペパン	道産小麦　スキムミルク
	ジュリエンヌスープ	ベーコン だいこん にんじん たまねぎ ピーマン コンソメ こめあぶら
	かつおカツ	かつお たまねぎ しょうが パンこ こめあぶら
エネルギー 524 / 731	コーンサラダ	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし ドレッシング
10	パックスパゲティ	小麦
	ミートスパゲティ	ぶたにく とりにく だいず たまねぎ しめじ にんじん しょうが にんにく ケチャップ トマト デミグラスソース さんおんとう コンソメ バター
	やさいコロッケ	じゃがいも にんじん たまねぎ グリンピース とうもろこし パンこ こめあぶら
エネルギー 808 / 951	フルーツあんにん	あんにん みかん りんご もも
17	バターパン	道産小麦 スキムミルク バター
	クリームシチュー	とりにく じゃがいも にんじん たまねぎ クリームシチューのもと バター スキムミルク チーズ
	コーンたっぷりフライ	とうもろこし パンこ ぎゅうにゅう こむぎこ こめあぶら
エネルギー 669 / 850	だいこんサラダ	だいこん きゅうり にんじん まぐろ ドレッシング
24	パックうどん	道産小麦
	かしわうどん	とりにく にんじん しめじ ながねぎ あぶらあげ なると しいたけ しょうゆ さんおんとう ほんみりん こんぶだし かつおのもと
	ちくわいそべあげ	ちくわ のり でんぷん こむぎこ こめあぶら
エネルギー 580 / 656	ごぼうサラダ	ごぼう きゅうり ごま マヨネーズ

平均栄養価	小学校	中学校
エネルギー(kcal)	631	766
たんぱくしつ（g）	24.9	29.0
しぼう（g）	21.2	23.0
えんぶん（g）	2.7	3.2

木

日	献立名	材料名
4	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	さわにわん	ぶたにく だいこん ごぼう にんじん ながねぎ しめじ たもぎたけ まいたけ こめあぶら しょうゆ ほんみりん かつおだし こんぶだし
	わふうきんぴらつつみやき	とりにく たまねぎ ごぼう とうふ にんじん
エネルギー 595 / 719	じゃがいものそぼろに	ぶたにく じゃがいも たまねぎ にんじん いんげん しょうが しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら でんぷん
11	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	カレーライス	ぶたにく じゃがいも にんじん たまねぎ カレールウ しょうが にんにく こめあぶら ケチャップ トマトジュース
	オムレツ	たまご　さとう
エネルギー 615 / 753	きゅうりとにんじんのつけもの	きゅうり にんじん しょうゆ ほんみりん かつおだし しょうが
18	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	かきたまじる	とりにく たまご にんじん こまつな ながねぎ ほんみりん しょうゆ かつおだし でんぷん
	たらザンギ	たら でんぷん こめあぶら
エネルギー 590 / 720	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく たまねぎ にんじん つきこんにゃく しょうゆ しょうが にんにく こめあぶら ほんみりん ごま さんおんとう
25	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	とりごぼうだんごじる	とりにく ごぼう しょうが だいこん にんじん ながねぎ とうふ あぶらあげ しめじ まいたけ たもぎたけ しょうゆ ほんみりん こんぶだし かつおだし
	しおだれメンチカツ	とりにく ぎゅうにく たまねぎ ねぎ パンこ こめあぶら
エネルギー 617 / 765	にんじんしりしり	ぶたにく にんじん さんおんとう ごま しょうゆ ほんみりん かつおだし ごまあぶら

金

日	献立名	材料名
5	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	かいたくどん	ぶたにく しょうが にんにく たまねぎ にんじん とうもろこし ひじき こめあぶら てづくりみそ しょうゆ さんおんとう ほんみりん
	にくしゅうまい（2こ）	とりにく ぶたにく パンこ たまねぎ こむぎこ
エネルギー 608 / 733	きゅうりのごまあぶらあえ	きゅうり ごまあぶら そばつゆ
12	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	いもだんごじる	じゃがいも とりにく にんじん ごぼう ながねぎ あぶらあげ かつおだし こんぶだし しょうゆ ほんみりん こめあぶら
	イカメンチ	イカ たまねぎ にんじん ながねぎ パンこ こめあぶら
エネルギー 666 / 809	あつあげのにもの	あつあげ ぶたにく だいこん たまねぎ にんじん しょうが しょうゆ さんおんとう ほんみりん かつおだし こんぶだし こめあぶら
19	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	ニョッキいりオニオンスープ	ニョッキ(じゃがいも) ベーコン にんじん たまねぎ コンソメ パセリ
	かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃ ぶたにく パンこ こめあぶら
エネルギー 691 / 821	スモークチキンのマリネ	とりにく たまねぎ きゅうり もやし 酢(す)
26	ごはん	精白米（深川産ななつぼし）
	あつあげとキャベツのみそしる	あつあげ キャベツ にんじん ながねぎ てづくりみそ にぼしだし かつおのもと
	さばみそに	さば みそ さとう
エネルギー 602 / 719	たたききゅうり	きゅうり にんじん ごまあぶら さんおんとう しょうゆ 酢(す)

今月の地場産物

- ◆深川産ななつぼし
- ◆きゅうり　◆ピーマン
- ◆フリルレタス　◆てづくりみそ
- ◆ケチャップ　◆トマトジュース

*牛乳は毎日付きます。

*スプーンは、　マークのある日のみ付いています。

*はしは忘れないで、毎日持ってきましょう。

*都合により献立の一部が変更になる場合がありますので、ご了承ください。

◎給食費は食材料のみに賄われています。忘れずに納入しましょう。

※アレルギーに関するお問い合わせは、各学校にご確認ください。