

令和7年9月 こんだてひょう

すてっぷセンター 給食

アレルギー：★卵

令和7年9月1日 (月)	令和7年9月2日 (火)	令和7年9月3日 (水)	令和7年9月4日 (木)	令和7年9月5日 (金)
令和7年9月19日 (金)	令和7年9月16日 (火)	令和7年9月17日 (水)	令和7年9月18日 (木)	令和7年9月18日 (木)
エネルギー- 393kcal タンパク 15.3g 脂質 13.3g カルシウム 51mg 鉄 1.3mg 食塩相当量 2.0g	エネルギー- 368kcal タンパク 15.6g 脂質 9.7g カルシウム 39mg 鉄 1.3mg 食塩相当量 1.7g	エネルギー- 454kcal タンパク 11.6g 脂質 14.4g カルシウム 90mg 鉄 2.0mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー- 296kcal タンパク 15.2g 脂質 5.9g カルシウム 62mg 鉄 1.9mg 食塩相当量 1.3g	エネルギー- 297kcal タンパク 9.7g 脂質 7.5g カルシウム 55mg 鉄 1.5mg 食塩相当量 2.1g
御飯 <u>精白米</u> 40 タンドリーチキン(皮付き)キャベツのソテー 鶏肉もも皮付き 55 食塩 0.1 こしょう 0.01 カレー粉 0.03 パプリカ 0.02 食塩 0.13 無糖ヨーグルト 7 トマトケチャップ 3 おろしにんにく 0.1 しょうが 0.1 キャベツ 10 サラダ油 1 食塩 0.1 かぼちゃの甘煮 かぼちゃ 55 だし 40 こいくちしょうゆ 3 三温糖 3 わかめとなすのみそ汁 たけやみそ 7 かつお・昆布だし 120 カットわかめ 0.3 なす 20 普・粗;のりのり揚げ餅 のりのり揚げ餅 1/4袋 押・ペ・管;ゼリー飲料 りんご ゼリー飲料 りんご 1/2パ	御飯 <u>精白米</u> 40 おきめだいのみそ焼き コーンソテー おきめだい 1切 たけやみそ 6 本みりん 1.2 三温糖 0.6 冷凍コーン 10 有塩バター 0.5 ポテトサラダ(マヨドレ) じゃがいも 36 にんじん 6 きゅうり 6 ★ロースハム 4 日清 マヨドレ 5.4 食塩 0.1 しめじとかぼちゃのみそ汁 たけやみそ 6 かつお・昆布だし 120 しめじ 8 かぼちゃ 25 果物(バナナ) バナナ 30g	御飯 <u>精白米</u> 40 さつまいものコロケ(パン粉、卵なし) ほうれん草のおかか和え さつまいも 45 サラダ油 1.1 たまねぎ 16.8 豚ももミンチ 12 食塩 0.45 こしょう 0.01 片栗粉 5.6 牛乳 6.75 コーンフレーク 7 サラダ油 5 トマトケチャップ 3 ほうれんそう 20 こいくちしょうゆ 1 糸花鰹 0.3 だいこんと油揚げのやわらか煮 だいこん 25 にんじん 10 油揚げ 8 料理酒 2.5 かつお・昆布だし 30 三温糖 1.3 こいくちしょうゆ 2.6 むらくも汁 かつお・昆布だし 120 食塩 0.4 こいくちしょうゆ 1.2 たまねぎ 15 片栗粉 1 えのきたけ 7 ★鶏卵 12 かいわれ 1 マスカットゼリー マスカットジュース 50 上白糖 1 イナアガーL 0.7 らくらくホイップ 10g	御飯 <u>精白米</u> 40 豚の生姜焼き 豚ももスライス 35 たまねぎ 20 にんじん 10 料理酒 2.4 こいくちしょうゆ 2.4 本みりん 2.4 しょうが 1 ほうれん草とベーコンのバターソテー ほうれんそう 35 冷凍コーン 7 ★ベーコン 7 有塩バター 1 とうふときゃべつのみそ汁 たけやみそ 6 だし 120 豆腐(絹ごし) 20 キャベツ 20 果物(巨峰) 巨峰(種無し) 40g	焼き鳥の炊き込みご飯 焼き鳥缶(ほてい・たれ) 1/7缶 <u>精白米</u> 45 にんじん 7.8 芽ひじき 0.33 こいくちしょうゆ 5 本みりん 2.53 水 56.25 きゅうりとコーンのツナサラダ(マヨドレ) きゅうり 16 冷凍コーン 8 にんじん 8 ツナ缶 6 日清 マヨドレ 4 食塩 0.08 玉ねぎとわかめのみそ汁 たけやみそ 6 だし 120 たまねぎ 20 カットわかめ 0.3 油揚げ 7 普・粗・押;まんまるソフトせんべい まんまるソフトせんべい 1個 ペ・管;ゼリー飲料(もも) 1/2パ ゼリー飲料 もも 1/2パ
令和7年9月8日 (月)	令和7年9月9日 (火)	令和7年9月10日 (水)	令和7年9月11日 (木)	令和7年9月12日 (金)
令和7年9月25日 (木)	令和7年9月26日 (金)	令和7年9月22日 (月)	令和7年9月24日 (水)	令和7年9月29日 (月)
エネルギー- 341kcal タンパク 16.3g 脂質 6.4g カルシウム 57mg 鉄 2.1mg 食塩相当量 1.6g	エネルギー- 406kcal タンパク 16.0g 脂質 15.8g カルシウム 153mg 鉄 1.5mg 食塩相当量 2.2g	エネルギー- 321kcal タンパク 13.6g 脂質 9.2g カルシウム 244mg 鉄 1.1mg 食塩相当量 1.4g	エネルギー- 336kcal タンパク 15.4g 脂質 8.2g カルシウム 108mg 鉄 1.7mg 食塩相当量 1.8g	エネルギー- 337kcal タンパク 15.2g 脂質 10.0g カルシウム 93mg 鉄 1.6mg 食塩相当量 2.3g
御飯 <u>精白米</u> 40 鶏肉のさっぱり煮 鶏肉もも皮なし 50 上白糖 2.5 料理酒 1.5 穀物酢 1.5 こいくちしょうゆ 3 食塩 0.1 しょうが 0.5 だいこん 20 さつまいもスティック さつまいも 50 サラダ油 2.63 食塩 0.09 とうふとわかめの中華スープ 豆腐(絹ごし) 25 カットわかめ 0.3 たまねぎ 10 中華味 0.7 水 120 食塩 0.2 こいくちしょうゆ 2.1 果物(梨) なし 1/4個	パン(レーズンパン) NEGREZ-ラウンド40g1P 1個 パン粥 耳なし食パン15切1P 1枚 牛乳 180 上白糖 4 野菜入りソーセージ 豚ももミンチ 50 キャベツ 20 たまねぎ 20 パセリ 0.01 片栗粉 2.28 にんにく 1 食塩 0.4 こしょう 0.01 こいくちしょうゆ 1 白菜のごま和え はくさい 40 にんじん 10 いりごま 1.5 こいくちしょうゆ 1.7 上白糖 0.75 さつまいものスープ さつまいも 40 たまねぎ 15 水 30 味の素KKコンソメ 1.3 牛乳 60 食塩 0.5 有塩バター 1 果物(巨峰) 巨峰(種無し) 40g	御飯 <u>精白米</u> 40 さわらのカレーニエル にんじんソテー さわら 1切 食塩 0.2 こしょう 0.01 薄力粉 5 カレー粉 0.4 有塩バター 1 にんじん 10 サラダ油 0.5 食塩 0.1 キャベツとハムのサラダ(マヨドレ) キャベツ 24 ★ロースハム 6.4 冷凍コーン 8 日清 マヨドレ 4 たまねぎとじゃがいものコンソメスープ 味の素KKコンソメ 1.3 水 120 食塩 0.3 たまねぎ 20 じゃがいも 20 パセリ 0.01 普;ぼんせんえび ぼんせんえび 1個 粗・押;かっぱえびせん かっぱえびせん 1P ペ・管;ゼリー飲料 ぶどう ゼリー飲料 ぶどう 1/2P	御飯 <u>精白米</u> 40 肉ごぼう 牛ももスライス 25 ごぼう 15 にんじん 20 水煮だいず 13 ピーマン 7 サラダ油 1.5 上白糖 1.5 こいくちしょうゆ 3 料理酒 1.5 かつお・昆布だし 15 きゅうり 40 ちりめんじゃこ 3.6 カットわかめ 0.6 穀物酢 3 上白糖 2 うすくちしょうゆ 1 かぼちゃと油揚げのみそ汁 たけやみそ 6 かつお・昆布だし 120 油揚げ 7 かぼちゃ 30 かいわれ 1 果物(梨) なし 1/4個	御飯 <u>精白米</u> 40 さばのみそ煮(添えわかめ) さば 1切 しょうが 1 たけやみそ 4 本みりん 1 三温糖 1.5 かつお・昆布だし 10 カットわかめ 0.5 もやしときゅうりのナムル きゅうり 20 緑豆もやし 20 にんじん 10 ごま 1.5 ごま油 0.8 かつお・昆布だし 5 こいくちしょうゆ 2.5 上白糖 0.8 えのきと豆腐の中華スープ えのきたけ 7 豆腐(絹ごし) 25 たまねぎ 10 中華味 1.5 食塩 0.3 こいくちしょうゆ 1.5 水 120 Newヤクルト Newヤクルト 1本

★ 給食試食会のお知らせ

◎9月19日(金)12:30~13:15
あか組①
◎9月24日(水)12:30~13:15
あか組②

◎内容
給食試食
簡単調理実演
◎費用
400円

各クラスごとに試食会を実施します。
楽しい実演があります!
こどもさんと同じ給食を食べられます。



★ 9月は「防災月間」

災害時に備えて備蓄をしておくことが推奨されています。

「焼き鳥の炊き込みご飯」で使用した「焼き鳥缶」は、備蓄用食品としても使えます。
給食では栄養価アップのため、にんじん、ひじきを加えています。

お楽しみ給食「お月見」



むらくも汁とは・・・
溶き卵が汁に入れたときに、空に広がる「むらくも」のように見えることから名づけられました。

★ 給食レシピ ~焼き鳥の炊き込みご飯~

- 材料 ○
- ・米2合
- ・ほてい焼き鳥缶たれ味(内容量75g)1缶
- ・生ひじき大さじ2
- ・にんじん1/4本(みじんぎり)
- ・しょうゆ大さじ2
- ・みりん大さじ1、
- ・水

- 作り方 ○
- 1. 洗った米、焼き鳥缶のたれ、しょうゆ、みりんを炊飯器に入れ、水を2合の線まで入れる。
- 2. 焼き鳥、生ひじき、にんじんを米の上に平のせて炊く



★ 京田辺の食材を使っています!

(普賢寺ふれあいの駅より納品)
精白米 さつまいも

