令和7年度

9月よていこんだてひょう

給食回数19回　　高崎市立高崎幼稚園

日	曜日	こんだてめい：ごはん・パン・めん	のみもの	おかず	しょくひんのはたらき【き】エネルギーになる	【あか】ちやにくになる	【みどり】からだのちょうしをととのえる：いろのこいやさい	そのほかのやさい・くだもの	えいようか：エネルギー（kcal） たんぱく質（g） 食塩相当量（g）
1	月	2学期始業式							
2	火	むぎごはん	ミルク	きのこカレー わかめサラダ	こめ　むぎ じゃがいも　バター ごまあぶら　さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく　わかめ	にんじん	たまねぎ　しめじ まいたけ　キャベツ きゅうり	462 16.2 2.3
3	水	ひやしちゅうか	ミルク	あつあげのにもの カップヨーグルト にほん	ちゅうかめん　ごま ごまあぶら　じゃがいも さとう	ぎゅうにゅう ツナ　あつあげ カップヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	もやし　きゅうり たまねぎ　えだまめ 冷やし中華は、日本（仙台）発祥のめん料理です。	493 22.5 1.8
4	木	むぎごはん	ミルク	さばのこうみやき ごまあえ けんちんじる にほん	こめ　むぎ さとう　ごま さといも　ごまあぶら	ぎゅうにゅう さば　みそ とうふ	にんじん こまつな	ねぎ　もやし キャベツ　だいこん ごぼう　こんにゃく ほししいたけ	431 20.6 1.4
5	金	コッペパン	ミルク	スラッピージョ コーンチャウダー アメリカ	コッペパン　さとう じゃがいも　バター こむぎこ	ぎゅうにゅう だいず　とりにく ベーコン	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　コーン パセリ アメリカといえば、クラムチャウダーが有名ですね。給食では、2枚貝ではなく、コーンを使用します。	445 22.6 1.8
8	月	わかめごはん	ミルク	いわしのカリカリフライ いそに かきたまじる にほん	こめ　むぎ あぶら　さとう ごまあぶら　かたくりこ	ぎゅうにゅう わかめ　いわし だいず　ひじき あぶらあげ　あつあげ ★たまご	にんじん	こんにゃく　なす えのき　ほししいたけ	434 19.2 1.7
9	火	コッペパン	ミルク	ソーセージ ザワークラウト カルトッフェル・ズッペ ドイツ	コッペパン　さとう あぶら　じゃがいも バター	ぎゅうにゅう ソーセージ　ベーコン クリーム カルトッフェルは、じゃがいも　ズッペは、スープ　という意味です。	にんじん	キャベツ　たまねぎ ねぎ	494 19.4 2.2
10	水	タンツーメン 担ツー麺は、肉そぼろとえびが特徴のめん料理です。	やさいジュース	にらまんじゅう トウファ たいわん	ちゅうかめん　ごまあぶら さとう　あぶら かたくりこ　ごま	えび　とりにく こおりとうふ　みそ にらまんじゅう とうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にら　もやし ねぎ　パインかん みかんかん　バナナ	490 21.9 2.1
11	木	スコーン いちごジャム	ミルク	シェパーズパイ スコッチブロス イギリス	プレミックスこ バター　じゃがいも さとう　むぎ いちごジャム	ぎゅうにゅう とりにく　だいず こおりとうふ　ひよこまめ シェパーズパイは、じゃがいものグラタンです。スコッチブロスは、大麦がはいったスープです。	にんじん	なす　たまねぎ しめじ　セロリー	449 19.5 1.6
12	金	ジューシー パクパクメニュー	ミルク	イナムドゥチ サーターアンダギー おきなわけん	こめ　むぎ さとう　プレミックスこ あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく　ひじき あつあげ　かまぼこ みそ	にんじん さやいんげん	ほししいたけ　こんにゃく だいこん	468 18.7 1.6
15	月	12日（金）　敬老の日献立 長寿県といわれる沖縄県の郷土料理です			敬老の日				
16	火	きなこあげパン	ミルク	カムカムあえ ワンタンスープ ちゅうごく	コッペパン　あぶら さとう　ごまあぶら ごま　ワンタン はるさめ	ぎゅうにゅう きなこ　くきわかめ とりにく	にんじん	キャベツ　もやし にら　ねぎ　きくらげ ほししいたけ	426 18.0 1.7
17	水	むぎごはん	ミルク	ポークストロガノフ コーンサラダ ロシア	こめ　むぎ じゃがいも　さとう こむぎこ　バター	ぎゅうにゅう ぶたにく　クリーム ロシアといえば、ビーフストロガノフが有名ですね。給食では、牛肉ではなく、豚肉使用します。	にんじん	たまねぎ　しめじ グリンピース　きゅうり キャベツ　コーン	464 16.5 1.2
18	木	ビビンバ	ミルク	タッカンマリふうスープ オレンジ かんこく	こめ　むぎ さとう　ごまあぶら じゃがいも　ごま	ぎゅうにゅう とりにく　こおりとうふ わかめ タッカンマリは、鶏1羽という意味です。	にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん もやし　ねぎ　にら オレンジ	423 18.9 1.8
19	金	きつねうどん	ミルク	かぼちゃのかきあげ チンゲンサイのあえもの にほん	うどん　さとう ごま　かきあげ	ぎゅうにゅう とりにく	にんじん こまつな チンゲンサイ	しめじ　まいたけ ねぎ　ほししいたけ キャベツ	428 18.1 1.4
22	月	おはぎ （つぶあん、きなこ） 秋のお彼岸献立	ミルク	すいとん あぶらあげのカリカリサラダ にほん	おはぎ　さといも ごまあぶら　さとう ごま	ぎゅうにゅう とりにく　あぶらあげ	にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ　まいたけ しめじ　だいこん ごぼう　ねぎ　もやし	433 20.5 1.2
23	火	秋分の日							
24	水	えびピラフ	ジョア	ポトフ おたのしみデザート 誕生会 フランス	こめ　むぎ バター　じゃがいも カップゼリー	ジョア　えび とりにく　ウインナー だいず	にんじん パプリカ ブロッコリー	たまねぎ　コーン グリンピース　キャベツ	431 20.4 1.4
25	木	コッペパン	やさいジュース	チキンパルマ グリーンサラダ フライドポテト キャベジスープ オーストラリア	コッペパン　あぶら さとう　フライドポテト	チキンカツ　こなチーズ チーズ　だいず チキンパルマとは、チキンパルミジャーナのことです。 チキンカツにトマトソースとチーズがかかっています。サラダとポテトと一緒に提供されることが多いです。	にんじん	キャベツ　きゅうり たまねぎ　コーン	494 15.4 2.0
26	金	ガパオライス	ミルク	はるさめスープ なし タイ	こめ　むぎ ごまあぶら　さとう かたくりこ　はるさめ	ぎゅうにゅう こおりとうふ　とりにく ミートボール	にんじん ピーマン パプリカ	たまねぎ　しめじ ほししいたけ　コーン きくらげ　にら なし	494 18.7 1.8
29	月	むぎごはん	ミルク	マーボードウフ サンラータン あんにんフルーツ ちゅうごく	こめ　むぎ ごまあぶら　さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう とうふ　とりにく みそ　★たまご	にんじん チンゲンサイ	なす　ねぎ　にら ほししいたけ　コーン たまねぎ　きくらげ パインかん　みかんかん バナナ	487 22.7 1.7
30	火	むぎごはん	ミルク	さけのチャンチャンやき どさんこじる ほっかいどう	こめ　むぎ さとう　バター じゃがいも　ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ　みそ ぶたにく	にんじん	コーン　キャベツ たまねぎ　しめじ えのき	425 23.6 1.9

※材料の都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。

平均栄養所要量の基準　エネルギー　450ｋｃａｌ　たんぱく質　20ｇ　食塩相当量　1.5ｇ未満
今月の平均　エネルギー　456ｋｃａｌ　たんぱく質　19.7ｇ　食塩相当量　1.7ｇ

こんにゃくいもは、名前の通り、いも類なので、「黄色の仲間」に分類されますが、こんにゃくに加工されると、食物繊維たっぷりの「みどりの仲間」に変身します。

★今月の目標★

せかい の りょうり を しろう！

給食に関わる ９ 月の行事予定

２日（火）　２学期始業式　給食なし
１２日（金）　パクパクメニュー
　　敬老の日献立
２２日（月）　秋のお彼岸献立
２４日（水）　誕生会

9月分の給食費引き落とし日は、9月30日（火）です。
金額は４２４０円です。
通帳の残高の確認をよろしくお願いいたします。