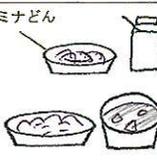
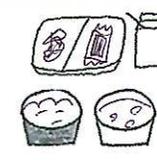
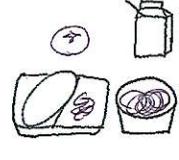
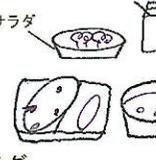
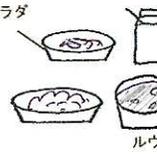
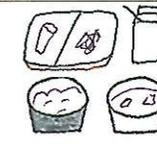
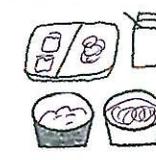


月	火	水	木	金
<p>1 ぎゅうにゆう スタミナどん むぎごはん スタミナどん(ぐ) みそワタンスープ</p> 	<p>2 ぎゅうにゆう フルーツポンチ コッペパン ラタトゥイユ チキンカツ フルーツポンチ</p> 	<p>3 ぎゅうにゆう うめごはん チンゲンサイのスープ やさいとわかめのとうにゅうよせ きゅうりとツナのサラダ</p> 	<p>4 ぎゅうにゆう ごはん じゃがいもとあつあげのうまに こんさいサラダ かつおふりかけ</p> 	<p>5 ぎゅうにゆう ごはん やさいのすましじる とりにくのリアアナソース キャベツのあまずあえ</p> 
<p>スタミナ丼は新メニューです。にんにくやしょうががきいていておいしいです。</p>	<p>ラタトゥイユには、ズッキーニやパプリカなどの夏野菜がたくさん入っています。</p>	<p>梅は、疲労回復に効果のある、クエン酸が含まれています。</p>	<p>根菜サラダのれんごんは、風邪予防に役立つビタミンCが含まれています。</p>	<p>リアアナソースとは、トマトベースのソースで、イタリア料理でよく使われます。</p>
<p>8 ぎゅうにゆう ごはん ちゅうかスープ チンジャオロース かんこくのり</p> 	<p>9 ぎゅうにゆう ミニコッペパン ミートスパゲティ フレンチサラダ れいとうみかん</p> 	<p>10 ぎゅうにゆう ごはん かぼちゃのみそしる とりにくのあまからに きゅうりとわかめのすのもの</p> 	<p>11 ぎゅうにゆう アップルパン コンソメスープ フランクフルト ブロッコリーのサラダ</p> 	<p>12 ぎゅうにゆう ごはん とうふのすましじる いわしのかばやき キャベツのしらすあえ</p> 
<p>チンジャオロースは、ピーマンと肉を炒めた中国四川料理です。</p>	<p>今日のフレンチサラダは、今までと味付けを変えています。お楽しみに♪</p>	<p>かぼちゃは、収穫後よりも、数か月保管した後のほうが甘くておいしいです。</p>	<p>アップルパンには、角切りのドライアップルが入っています。甘くておいしいです。</p>	<p>鱈は回遊魚です。回遊魚は、季節や成長段階に応じて生息地を移動する魚です。</p>
<p>15 敬老の日 </p>	<p>16 ぎゅうにゆう ごはん はるさめスープ ぶたにくのしせんふうみ ぶどうゼリー</p> 	<p>17 ぎゅうにゆう むぎごはん ハヤシライス ごぼうサラダ ルー</p> 	<p>18 ぎゅうにゆう ごはん ぶたじる あじフライ えのきのおかかあえ</p> 	<p>19 ぎゅうにゆう たこめし たぬきじる さけのからあげ こまつなのごまあえ</p> 
	<p>ぶどうの旬は、夏から秋です。ぶどうの品種や産地で旬の時期が異なります。</p>	<p>むぎ麦には、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。</p>	<p>あじに含まれるDHAには、血液をサラサラにする効果が期待されています。</p>	<p>今日は「播磨の日」献立です。播磨町の特産品である干しだこを使います。</p>
<p>22 ぎゅうにゆう ごはん ゆばのすましじる さんまのしょうがに ほうれんそうのいそかあえ</p> 	<p>23 秋分の日 </p>	<p>24 ぎゅうにゆう むぎごはん トック ピビンパ</p> 	<p>25 ぎゅうにゆう ごはん かんとくに さばのしおやき たくあんのごまあえ</p> 	<p>26 ぎゅうにゆう ごはん(小) しょうゆラーメン あげしゅうまい きゅうりのナムル</p> 
<p>ほうれん草の磯香和えは、刻んだ焼きのりとしょうゆで味付けしています。</p>		<p>トックのモチは、普段ご飯として食べているお米、「うるち米」を使って作られます。</p>	<p>関東で食べられる「おでん」のことを、関西では関東煮と呼びます。</p>	<p>きゅうりは、最もエネルギーが低い果物として、ギネス登録されているそうです。</p>
<p>29 ぎゅうにゆう ごはん えのきのスープ キムチいため ヨーグルト</p> 	<p>30 ぎゅうにゆう コッペパン コーンスープ しろみざかなのフライ ポイルキャベツ</p> 	<p>19日「たこめし」の「干しだこ」 干しだこは、播磨町漁業協同組合から仕入れ、地元食材給食事業を活用し、播磨町産業環境課から提供されます。 干しだこで作るたこめしは最高です。 ふるさとの味を受け継いでいきましょう。</p> 		<p>9月の給食費について 1~4・6年生:20回 5,840円 5年生:15回 4,380円 ※口座振替日:10/31(金)</p>
<p>キムチは、発酵食品です。発酵により腸内環境を整える効果が期待できます。</p>	<p>キャベツには、キャベジンという胃の粘膜を守ってくれる栄養が含まれています。</p>	<p>9月平均栄養価 エネルギー 624 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 20.2 g カルシウム 316 mg 食塩相当量 2.5 g</p>		<p>播磨町学校給食 HPのQRコード  献立表等を掲載しています♪</p>

ねん がつ えいようしどうひょう しょうがっこう
 2025年 9月 栄養指導表 (小学校)

ひづけ 日付	しゅしよく 主食	の 飲み物	こんだてい 献立名	からだのち 血や肉になるもの	からだのねつ ちからになるもの	からだのちよし 調子をととのえるもの	エネルギー たんぱく質 脂質
1(月)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	スタミナどん(ぐ) みそワタンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ぶたひきにく	こめ むぎ タンメン ごまあぶら さんおんとう	たけのこみずに たまねぎ にんじん たら にんにく キャベツ しょうが	590kcal 25.9g 19.1g
2(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	ラトウイユ チキンカツ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう ベーコン ポークウインナー チキンカツ	コッペパン さんおんとう オリーブあぶら なたねあぶら カラフルボール	ズッキーニ パプリカ たまねぎ にんじん トマトみずに にんにく パインアップル もも	741kcal 27.9g 24.5g
3(水)	うめごはん	ぎゅうにゅう	チンゲンサイのスープ やさいとわかめのとうにゅうよせ きゅうりとツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく やさいとわかめのとうにゅうよせ まぐろあぶらづけ	こめ はるさめ	うめぼし チンゲンサイ にんじん ほししいたけ しょうが きゅうり	598kcal 20.6g 20.2g
4(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	じゃがいもとあつあげのうまに こんさいサラダ かつおふりかけ	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ あつあげ まぐろあぶらづけ	こめ じゃがいも さんおんとう オリーブあぶら	にんじん たまねぎ れんこん だいこん むきえだまめ	601kcal 23.2g 16.8g
5(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	やさいのすましじる とりにくのリアナソース キャベツのあまずあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく かまぼこ とりにく	こめ こめこ なたねあぶら さんおんとう	こまつな にんじん キャベツ とうもろこし	607kcal 25.5g 19.8g
8(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	ちゅうかスープ チンジャオオロス かんこくのり	ぎゅうにゅう ぶたにく かんこくのり	こめ タンメン ごまあぶら さんおんとう オリーブあぶら	はくさい にんじん たまねぎ たら ほししいたけ しょうが ピーマン しめじ しろねぎ	598kcal 29.3g 18.9g
9(火)	ミニコッペパン	ぎゅうにゅう	ミートスパゲティ フレンチサラダ れいとうみかん	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こなチーズ	ミニコッペパン スパゲティ オリーブあぶら	にんじん たまねぎ パセリ トマトピューレ キャベツ こまつな とうもろこし れいとうみかん	655kcal 24.5g 19.3g
10(水)	ごはん	ぎゅうにゅう	かぼちゃのみそしる とりにくのあまからに きゅうりとわかめのすのもの	ぎゅうにゅう あぶらあげ みそ とりにく わかめ	こめ さんおんとう	かぼちゃ にんじん はねぎ しょうが にんにく きゅうり	586kcal 26.7g 13.6g
11(木)	アップルパン	ぎゅうにゅう	コンソメスープ フランクフルト ブロッコリーのサラダ	ぎゅうにゅう やきぶた フランクフルトソーセージ ささみ	アップルパン マカロニ	ドライアップル えのきたけ とうもろこし キャベツ にんじん ブロッコリー	614kcal 27.4g 24.4g
12(金)	ごはん	ぎゅうにゅう	とうふのすましじる いわしのかばやき キャベツのしらすあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ いわし しらすぼし	こめ なたねあぶら さんおんとう いりごま	にんじん はねぎ キャベツ	622kcal 25.0g 21.0g
16(火)	ごはん	ぎゅうにゅう	はるさめスープ ぶたにくのしせんふうみ ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく みそ	こめ はるさめ オリーブあぶら さんおんとう ぶどうゼリー	えのきたけ とうもろこし しろねぎ にんじん たら キャベツ たまねぎ にんにく	654kcal 24.9g 18.1g
17(水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	ハヤシライス ごぼうサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ むぎ オリーブあぶら こむぎこ パター さんおんとう いりごま	たまねぎ にんじん トマトジュース ささがきごぼう きゅうり	642kcal 21.9g 22.2g
18(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	ぶたじる あじフライ えのきのおかかあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ あじフライ いとかつお	こめ なたねあぶら	だいこん ささがきごぼう にんじん はねぎ えのきたけ	628kcal 25.5g 22.6g
19(金)	たこめし	ぎゅうにゅう	ためきじる さけのからあげ こまつなのごまあえ	ぎゅうにゅう ほしだこ あぶらあげ さつまあげ さけ	こめ かたくりこ こめこ なたねあぶら いりごま すりごま	ささがきごぼう たまねぎ つきこんにやく にんじん はねぎ しょうが こまつな	589kcal 25.2g 17.1g
22(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	ゆばのすましじる さんまのしょうがに ほうれんそうのいそかあえ	ぎゅうにゅう とうふ かまぼこ ゆば さんま やきぎぎみのり	こめ さんおんとう	にんじん みつば しょうが ほうれんそう	605kcal 26.6g 23.5g
24(水)	むぎごはん	ぎゅうにゅう	トック ビビンバ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく	こめ むぎ トック ごまあぶら さんおんとう いりごま	にんじん たまねぎ たら しろねぎ しょうが にんにく こまつな	616kcal 24.3g 18.3g
25(木)	ごはん	ぎゅうにゅう	かんとうに さばのしおやき たくあんのごまあえ	ぎゅうにゅう とりにく あつあげ ちくわ ごぼうてん かくぎりこんぶ さば いとかつお	こめ じゃがいも さんおんとう いりごま	にんじん こんにやく たくあん	631kcal 32.6g 19.5g
26(金)	ごはん(小)	ぎゅうにゅう	しょうゆラーメン あげしゅうまい きゅうりのナムル	ぎゅうにゅう ぶたにく やきぶた ポークシュウマイ	こめ ちゅうかめん オリーブあぶら なたねあぶら ごまあぶら さんおんとう	にんじん キャベツ しょうが はねぎ きゅうり	607kcal 22.0g 22.2g
29(月)	ごはん	ぎゅうにゅう	えのきスープ キムチいため ヨーグルト	ぎゅうにゅう やきぶた ぶたにく ヨーグルト	こめ オリーブあぶら	しろねぎ えのきたけ とうもろこし パセリ たら しめじ はくさいキムチ	602kcal 27.5g 17.1g
30(火)	コッペパン	ぎゅうにゅう	コーンスープ しろみぎかなのフライ ボイルキャベツ	ぎゅうにゅう ベーコン しろみぎかな	コッペパン オリーブあぶら バター なたねあぶら	にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ キャベツ	698kcal 27.3g 26.6g

つきへいけん えいようか
月平均栄養価 624 kcal たんぱく質 25.7g 脂質 20.2g

給食の停止について

長期欠食により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。