


9月こんだてよていひょう

令和7年9月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価			
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	Kcal	
1(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		615	739	Kcal	
	さばのみそに	さば みそ				さとう		25.1	28.3	g	
	すきこんぶのもの	とりにく	こんぶ	にんじん	ほししいたけ	さとう こんにゃく	あぶら	22.6	23.5	g	
	こうやどうふのみそしる	こうやどうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ	☆じゃがいも		2.2	2.5	g	
2(火)	よこわりコッパン / 牛乳		牛乳			パン		608	715	Kcal	
	ロングハンバーグてりやきソース	とりにく ぶたにく		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	さとう かたくりこ		24.3	27.6	g	
	ごほうサラダ			にんじん	キャベツ ごほう ☆きゅうり とうもろこし	さとう		25.0	27.8	g	
	ABCスープ	ウインナー		にんじん ほうれんそう	たまねぎ しめじ	マカロニ		2.9	3.5	g	
3(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		548	715	Kcal	
	なんこついりとりつくね	とりにく			たまねぎ	さとう こむぎこ		21.1	26.2	g	
	いかのオイスターソースいため	いか	毎月3日は 『かまいしカミカミデー』	にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ ほししいたけ だけのこと	さとう かたくりこ	あぶら	17.6	21.8	g	
	めかぶのみそしる	とうふ みそ	めかぶ	にんじん	だいこん えのきたけ ねぎ	☆じゃがいも		1.7	2.1	g	
4(木)	しよくパン / 牛乳		牛乳			パン		572	695	Kcal	
	ハムカツ	ぶたにく だいず				さとう パンこ	あぶら	20.8	24.7	g	
	キャロットラペ			にんじん	キャベツ とうもろこし ほしびどう	さとう	オリーブゆ	20.8	24.0	g	
	ラビオリカレースープ	ぶたにく		にんじん ほうれんそう	はくさい たまねぎ しめじ	こむぎこ パンこ	あぶら	2.9	3.6	g	
5(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		566	720	Kcal	
	ぎょうざ (小中2こ)	ぶたにく とりにく だいず		にら	キャベツ たまねぎ しょうが	さとう こむぎこ	あぶら	20.4	24.4	g	
	ぶたにくとなすのみそいため	ぶたにく みそ			たまねぎ なす えだまめ ほししいたけ しょうが	さとう かたくりこ		17.7	20.4	g	
	はるさめのちゅうかスープ	ベーコン	わかめ	にんじん	はくさい たまねぎ ねぎ	はるさめ		1.8	2.1	g	
8(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		562	675	Kcal	
	さんまのフライ	さんま				パンこ こむぎこ	あぶら	19.8	22.2	g	
	ゆかりあえ				キャベツ ☆きゅうり しそ うめ	さとう		21.2	21.6	g	
	なめこやさいのみそしる	とうふ みそ		にんじん	だいこん なめこ ねぎ			1.5	1.7	g	
9(火)	せわりコッパン / 牛乳		牛乳			パン		563	680	Kcal	
	チリコンカン	ぶたにく いんげんまめ ひよこまめ だいず		トマト	にんにく たまねぎ	☆じゃがいも さとう	あぶら	25.5	30.2	g	
	レモンふうみサラダ			ブロッコリー	キャベツ とうもろこし レモン	さとう	あぶら	19.2	21.9	g	
	にくだんごとマロニーのスープ	とりにく ぶたにく		にんじん	はくさい たまねぎ しめじ	マロニー パンこ		2.6	3.2	g	
10(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		668	849	Kcal	
	チキンカレー	とりにく		にんじん	たまねぎ にんにく	☆じゃがいも	あぶら	22.0	26.4	g	
	プレーンオムレツ	たまご				さとう	あぶら	21.2	25.0	g	
	フルーツとうりゅうデザート	とうりゅう			もも ようなし りんご	さとう	あぶら	2.1	2.8	g	
11(木)	しよくパン / 牛乳		牛乳			パン		522	634	Kcal	
	フィレオチキン		とりにく			こむぎこ パンこ	あぶら	26.7	32.0	g	
	グリーンサラダ			アスパラガス きピーマン	キャベツ ☆きゅうり	さとう	あぶら	16.8	19.1	g	
	ミネストローネ	ベーコン だいず		にんじん ☆トマト	たまねぎ にんにく	☆じゃがいも マカロニ	オリーブゆ	2.6	3.2	g	
12(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		542	680	Kcal	
	とりにくとごぼうのいためもの	とりにく				ごぼう ほししいたけ しょうが	こんにゃく さとう	あぶら	25.1	29.7	g
	ブロッコリーのごまあえ		『3』のつく日は カミカミデー	ブロッコリー にんじん	キャベツ	さとう	ごま	14.5	15.9	g	
	きりほしだいのシャキシャキみそしる	あつあげ みそ		にんじん ごまつな	きりほしだいこん れんこん えのきたけ ねぎ	☆じゃがいも		1.9	2.3	g	
18(火)	しよくパン / 牛乳		牛乳			パン		550	665	Kcal	
	とりにくのトマトに	とりにく		☆トマト	たまねぎ にんにく	さとう	オリーブゆ	28.6	33.9	g	
	ピーンズサラダ	だいず			☆きゅうり キャベツ えだまめ	さとう	あぶら	19.4	22.2	g	
	パスタいりスープ	ウインナー		にんじん	はくさい たまねぎ	スパゲティ ☆じゃがいも		2.7	3.4	g	

※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でもよめるようにひらがな記載をしています。
 ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
 ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
 ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表(対象者のみ配付)でのご確認をお願いします。
 (「卵」を含む食品及び「飲用牛乳」のみ、太字で表記しております。)
 ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。

9月こんだてよていひょう

令和7年9月
釜石市学校給食センター

日・曜	献立名 	体をつくるもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		栄養価		
		1群 【たんぱく質】 にく・さかな・ たまご・だいず	2群 【カルシウム】 にゅうせいひん・ かいそう	3群 【ビタミンA】 緑黄色野菜	4群 【ビタミンC】 その他の野菜・ 果物・きのこ	5群 【炭水化物】 ごはん・パン・めん・ いも・さとう	6群 【脂質】 あぶら	小	中	Kcal
17(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		534	682	Kcal
	イカのピリからやき	いか			しょうが		ごまあぶら	26.6	33.7	g
	ちくぜんに	とりにく		にんじん	だけのこ ごぼう えだまめ ほししいたけ	さといも こんにゃく さとう かたくりこ		132	14.6	g
	にらたまみそしる	たまご みそ		にんじん にら	たまねぎ ねぎ えのきだけ	かたくりこ		2.0	2.5	g
18(木)	コッペパン / 牛乳					パン		576	720	Kcal
	ハンバーグデミグラスソース	とりにく ふだにく だいず			☆たまねぎ しょうが	さとう	あぶら	22.0	27.4	g
	ポテトサラダ			にんじん	☆きゅうり とうもろこし	☆じゃがいも さとう		23.2	28.0	g
	むぎいりわかめスープ	チキンハム	わかめ	にんじん	キャベツ ☆たまねぎ	むぎ		2.6	3.2	g
19(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		594	782	Kcal
	さばのさいきょうやき	さば みそ			しょうが	さとう		22.8	29.0	g
	さんりくめかぶあえ		めかぶ	にんじん	はくさい ☆きゅうり しょうが	さとう		20.4	26.3	g
	ひつつみ	とりにく		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	こむぎこ		2.1	2.5	g
22(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		549	688	Kcal
	チキンピビンパのぐ	とりにく		にんじん	だけのこ たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	25.5	30.2	g
	きりほしだいこんのナムル			ほうれんそう	きりほしだいこん ☆きゅうり	さとう	ごまあぶら ごま	14.8	16.3	g
	ワタンスープ	とりにく ふだにく		にんじん	はくさい たまねぎ えのきだけ	こむぎこ パンこ		1.9	2.3	g
24(水)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		585	706	Kcal
	わふうコロッケ	だいず ぎゅうにく ふだにく			たまねぎ	じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	あぶら	18.6	21.5	g
	きんぴらごぼう	とりにく		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	19.1	19.9	g
	ふとほうれんそうのみそしる	みそ		ほうれんそう にんじん	はくさい だいこん ねぎ	ふ		1.8	2.0	g
25(木)	コッペパン / 牛乳		牛乳			パン		578	703	Kcal
	ハムステーキ	とりにく ふだにく				じゃがいも さとう		26.7	31.9	g
	わかめとコーンのサラダ		わかめ		☆きゅうり キャベツ とうもろこし			19.5	22.5	g
	かぼちゃのこめごしチュー	とりにく	牛乳	にんじん かぼちゃ	☆たまねぎ しめじ	☆じゃがいも こめこ	バター	2.6	3.2	g
26(金)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		557	701	Kcal
	ひじきいりあつやきたまご	たまご	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	22.5	26.8	g
	じゃがいものそぼろに	とりにく		にんじん	たまねぎ えだまめ	☆じゃがいも さとう かたくりこ	あぶら	16.6	18.7	g
	こうみじる	あつあげ みそ		にら にんじん	ほししいたけ キャベツ ねぎ しょうが にんにく			1.8	2.1	g
28(月)	ごはん / 牛乳		牛乳			ごはん		556	700	Kcal
	アジカツ	アジ タラ とうにゅう			たまねぎ	パンこ さとう こむぎこ	あぶら	20.6	24.5	g
	のりあえ		のり	ほうれんそう	キャベツ えのきだけ	さとう		15.8	17.5	g
	さつましる	とりにく みそ		にんじん	だいこん ごぼう しいたけ ねぎ	さつまいも		1.8	2.2	g
30(火)	せわりコッペパン / 牛乳		牛乳			パン		576	721	Kcal
	チキンナゲット (小2こ 中3こ)	とりにく ふだにく			にんにく	パンこ こむぎこ	あぶら	24.8	30.7	g
	スパゲティナポリタン	ウインナー		ピーマン トマト	たまねぎ しめじ	スパゲティ	オリーブゆ	20.5	24.9	g
	ジュリエンヌスープ	ベーコン		にんじん	セロリ だいこん たまねぎ キャベツ			2.7	3.4	g

- ※ 小・中学校で同じ献立を配布しています。低学年でもよめるようにひらがな記載をしています。
- ※ 海産物や魚肉加工品には魚卵・えび・かになどのアレルギーが含まれる場合があります。
- ※ 都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ※ 調味料等に含まれる食品については記載しておりません。食物アレルギーをお持ちの方は、詳細献立表（対象者のみ配付）でのご確認をお願いします。（「卵」を含む食品及び「飲用牛乳」のみ、太字で表記しております。）
- ※ ☆印は釜石産の食品を使用します。



～9月給食費の口座振替のお知らせ～

9月の口座振替日は、**9月25日(木)**となっております。（小学生 5,000円 中学生 5,600円）
9月24日(水)までに口座残高の確認をお願いします。詳しくは釜石市ホームページをご覧ください。

