

令和7年 9月の献立予定表 19回

日 曜 日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま
2 火	792 31.6	【ねぎ塩豚丼】	★豚肉	米、大麦、油、でんぷん、ごま油	長ねぎ、にんにく、玉ねぎ、にんじん もやし
		【冬瓜スープ】	鶏肉、豆腐		にんじん、とうがん、長ねぎ、小松菜
		【スパイシーポテト】	大豆	でんぷん、じゃがいも、油	カレー粉
		【梨(1/4)】			★梨
3 水	773 31.2	【ご飯】		米、大麦	
		【あじフライ】	まあじ	小麦粉、パン粉、大豆油 三温糖	
		【春雨サラダ】		春雨、★ごま、三温糖、ごま油	キャベツ、もやし、にんじん、きゅうり
		【白菜のみそ汁】	油揚げ、みそ		大根、にんじん、白菜
4 木	718 33.2	【かしわめし】	鶏肉	米、大麦、油、三温糖	生姜、にんじん、ごぼう、干し椎茸
		【がめ煮(筑前煮)】	鶏肉、高野豆腐	油、三温糖、こんにゃくじゃがいも	ごぼう、にんじん、たけのこ 干し椎茸、れんこん、さやいんげん
		【はんぺん汁】	はんぺん		にんじん、長ねぎ、小松菜
		【抹茶ミルクプリン】	寒天、★牛乳、あずき	上白糖	抹茶パウダー
5 金	750 27.1	【ご飯】		米、大麦	
		【チキンチキンごぼう】	鶏肉	でんぷん、大豆油、三温糖	生姜、ごぼう、枝豆
		【もやしのごま和え】		★ごま、三温糖、ごま油	もやし、にんじん、小松菜、生姜 にんにく
		【けんちょう汁】	豆腐	油、こんにゃく	大根、にんじん、干し椎茸
8 月	697 29.1	【ツナコーントースト】	ツナ	★胚芽食パン	とうもろこし
		【ポトフ】	鶏肉、★ウインナー	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん キャベツ
		【スティック野菜サラダ】		油	にんじん、きゅうり、大根、玉ねぎ
9 火	854 26.3	【ハヤシライス】	牛肉、★豚肉 ★生クリーム	米、大麦、油、上白糖 ★バター、小麦粉 ★デミグラスソース	にんにく、玉ねぎにんじん マッシュルーム
		【もやしとわかめのサラダ】	わかめ	上白糖、ごま油	もやし、小松菜、にんじん
		【フルーツヨーグルト】	★ヨーグルト	上白糖	みかん缶、パインアップル缶
10 水	704 36	【ご飯】		米、大麦	
		【キムムッチ(韓国風のりふりかけ)】	のり	油、上白糖、★ごま、ごま油	にんにく
		【魚の西京焼き】	鮭、みそ	三温糖	
		【じゃがいものきんぴら】	★豚肉	油、じゃがいも、三温糖	ごぼう、にんじん、さやいんげん
		【かきたま汁】	豆腐、★卵	でんぷん	にんじん、小松菜
11 木	732 29.7	【ミートソーススパゲッティ】	★豚肉、鶏肉、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、油 ★バター、小麦粉	にんにく、玉ねぎ、にんじん マッシュルーム、トマト
		【ガーリックサラダ】		油、ごま油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん ブロッコリー、生姜、にんにく
		【ぶどう(2粒)】			ぶどう
12 金	779 32.9	【ご飯】		米、大麦	
		【油淋鶏】	鶏肉	小麦粉、でんぷん、大豆油、三温糖	生姜、にんにく、長ねぎ
		【五色和え】		三温糖、油	小松菜、にんじん、もやし キャベツ、とうもろこし
		【春雨スープ】	鶏肉	春雨	にんじん、えのきたけ、長ねぎ 小松菜

☆ 学校行事、材料購入の関係で献立が変わることがあります。  
☆ 食中毒防止のため、果物以外は加熱調理を行っています。

日 曜 日	エネルギー たんぱく質	献立名	主な使用食材		
			体をつくるもの	熱や力になるもの	調子を整えるもの
			赤のなかま	黄のなかま	緑のなかま
16 火	747 27.8	【ビビンバ】	★豚肉、牛肉、みそ	米、大麦、油、三温糖	にんにく、生姜、干し椎茸、たけのこ 小松菜、にんじん、だいずもやし
		【白菜の中華スープ】		ごま油	にんじん、白菜、長ねぎ、小松菜
		【びっくり目玉焼き】	粉寒天、★牛乳	上白糖	★桃缶
17 水	707 28.6	【ご飯】		米、大麦	
		【豚肉の生姜焼き】	★豚肉	三温糖	生姜
		【野菜の磯和え】	のり	三温糖、★ごま	小松菜、キャベツ、にんじん えのきたけ
		【団子汁】	絹ごし豆腐、鶏肉	白玉粉	にんじん、大根、小松菜
18 木	692 37.7	【カレーミートドッグ】	★豚肉、鶏肉、大豆 ★ビザチーズ	★コッペパン、油	にんにく、玉ねぎ、カレー粉
		【チキンポトフ】	鶏肉	油、じゃがいも	にんにく、玉ねぎ、にんじん、キャベツ
		【オニオンサラダ】		三温糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、枝豆、玉ねぎ
19 金	710 25.7	【ソース焼きそば】	★豚肉	中華麺、油	にんにく、生姜、玉ねぎ、にんじん キャベツ、もやし、ピーマン
		【かぶのスープ】			玉ねぎ、にんじん、かぶ、小松菜
		【大学芋】		さつまいも、大豆油 三温糖、★ごま	
20 土	729 31.2	【ご飯】		米、大麦	
		【魚の野菜あんかけ】】	ホキ	でんぷん、小麦粉 大豆油、油	玉ねぎ、にんじん、たけのこ 干し椎茸、ピーマン、パプリカ
		【おろし和え】			キャベツ、にんじん、小松菜、大根 えのきたけ
		【豚汁】	★豚肉、みそ	じゃがいも	大根、にんじん、ごぼう、長ねぎ
24 水	701 31.1	【きつねうどん】	油揚げ、鶏肉	うどん、三温糖	にんじん、大根、干し椎茸、長ねぎ 白菜、小松菜
		【元氣サラダ】	塩昆布、かつお節、★ハム	三温糖、油	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし
		【みたらし団子】	絹ごし豆腐	白玉粉、三温糖、でんぷん	
25 木	770 32.3	【きな粉揚げパン】	きな粉	★米粉ミックスパン 大豆油、三温糖、グラニュー糖	
		【ビーンズシチュー】	★豚肉、大豆、いんげん豆	油、じゃがいも、★バター 小麦粉	にんにく、セロリ、玉ねぎ、にんじん トマト
		【大根とツナのサラダ】	ツナ	三温糖、油、ごま油	大根、にんじん
26 金	701 27.3	【小松菜チャーハン】	★豚肉	米、油	長ねぎ、玉ねぎ、にんじん、小松菜
		【きびなごの竜田揚げ】	★きびなご	でんぷん、大豆油	生姜
		【きのこ鶏肉のすまし汁】	鶏肉	トック餅	にんじん、ぶなしめじ、えのきたけ 干し椎茸、小松菜
		【果物(りんご1/6)】			★りんご
29 月	740 37.6	【わかめうどん】	鶏肉、油揚げ、わかめ	うどん	にんじん、大根、干し椎茸、長ねぎ
		【ちくわの磯部揚げ】	焼き竹輪、青のり	小麦粉、大豆油	
		【焼肉サラダ】	★豚肉	油、三温糖、★ごま	にんにく、キャベツ、にんじん きゅうり、もやし
30 火	816 24.7	【タンドリーチキンカレー】	鶏肉、★ヨーグルト	米、大麦、油、じゃがいも ★バター、小麦粉	玉ねぎ、にんにく、生姜、セロリ にんじん
		【フレンチサラダ】		油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん とうもろこし、ブロッコリー
		【アセロラゼリー】	粉寒天	三温糖、上白糖	アセロラジュース、みかん缶、パイン缶

<9月の給食目標> 健康と栄養について考えよう