

令和7年

9月献立表

豊玉小学校

実施日	曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養		
			血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)
2	火	豆入りハッシュドポーク 牛乳 フルーツサラダ	豚肉 大豆 レンズ豆 クリーム 牛乳	米 大麦 米油 ごらめ バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生薑 たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ グリーンピース キャベツ きゅうり みかん缶	606	12.4	35.0
3	水	とうもろこしご飯 牛乳 酢豚風 人参シリシリ 広東スープ	牛乳 豚肉 高野豆腐 まぐろ缶 とり肉 豆腐	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	コーン 生薑 にんじん ビーマン 赤ビーマン たけのこ たまねぎ 干しいたけ にら 白菜 チンゲンサイ	605	17.8	32.7
4	木	たっぷり野菜の豆乳タンメン 牛乳 いもち フロースンヨーグルト	豚肉 豆乳 牛乳 フロースンヨーグルト	中華めん ごま油 油 じゃが芋 片栗粉 砂糖	生薑 にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし 小松菜	711	14.3	33.2
5	金	麦ご飯 牛乳 魚の生薑風味焼き 野菜きんぴら 油揚げと野菜のみそ汁	牛乳 かつお 竹輪 油揚げ わかめ みそ	米 大麦 ごま油 砂糖 じゃが芋	生薑 ごぼう にんじん れんこん 大根 たまねぎ えのきたけ ねぎ 小松菜	549	21.0	22.6
8	月	バインパン 牛乳 ムサカ ABCスープ	牛乳 豚ひき肉 パルメザンチーズ ベーコン	バインパン じゃが芋 米油 バター 小麦粉 パン粉 マカロニ	にんにく たまねぎ なす トマトピューレ にんじん 小松菜	597	15.1	36.3
9	火	菊の花入りご飯 牛乳 豚肉と生揚げのしょうが炒め たっぷり野菜のみそ汁	とり肉 牛乳 豚肉 厚揚げ 油揚げ みそ	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉	しめじ 菊 にんじん たまねぎ キャベツ 生薑 ビーマン ごぼう 大根 白菜 小松菜	620	18.5	36.6
10	水	麦ご飯 牛乳 のりの佃煮 大豆入り筑前煮 キャベツのじゃご炒め	牛乳 のり とり肉 大豆 さつま揚げ ちりめんじゃこ	米 大麦 砂糖 米油 ごんにゃく じゃが芋	生薑 ごぼう にんじん たけのこ きやいんげん キャベツ 小松菜	559	17.8	21.7
11	木	カレーピラフ 牛乳 ペンネソテー 野菜スープ	とり肉 牛乳 豚ひき肉	米 大麦 米油 砂糖 マカロニ	生薑 にんじん たまねぎ マッシュルーム コーン グリーンピース にんにく トマト缶 キャベツ	551	18.1	27.1
12	金	麦ご飯 牛乳 味噌カツ 土佐和え なめこのみそ汁	牛乳 豚肉 みそ かつお節 豆腐 わかめ	米 大麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖	キャベツ もやし 小松菜 なめこ ねぎ	612	18.2	26.6
16	火	大豆入りミートパゲティ 牛乳 小松菜とベーコンのソテー 果物(巨峰)	豚ひき肉 大豆 牛乳 ベーコン	スパゲティ オリーブ油 米油 砂糖 バター	にんにく 生薑 たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ粉 マッシュルーム 小松菜 ぶどう	623	17.7	35.7
17	水	中華丼 牛乳 ごまキムチスープ	豚肉 いか なたと 牛乳 豆腐 みそ	米 大麦 米油 片栗粉 ごま油 白ごま 白すりごま	にんにく 生薑 たまねぎ にんじん たけのこ もやし きくらげ 白菜 チンゲンサイ キムチ 小松菜 ねぎ	565	18.0	29.8
18	木	麦ご飯 牛乳 あじフライ わがやと竹輪のおかか和え かぼちゃの味噌汁	牛乳 あじ 竹輪 かつお節 油揚げ みそ	米 大麦 油 小麦粉 パン粉 砂糖	にんじん キャベツ もやし かぼちゃ ねぎ 小松菜	626	18.2	27.9
19	金	深川めし(東京) 牛乳 松風焼き ごぼうサラダ 沢煮椀	あさり 牛乳 鶏ひき肉 大豆 みそ 豆腐	米 大麦 米油 パン粉 砂糖 白ごま ごま油 白すりごま	干しいたけ にんじん みつば 生薑 たまねぎ ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり コーン 大根 たけのこ もやし 小松菜	607	20.9	33.2
22	月	萩の花ご飯 牛乳 揚げ豆腐 白玉団子汁	ささげ 牛乳 鶏ひき肉 豆腐 卵 とり肉	米 もち米 米油 砂糖 里芋 白玉団子	枝豆 にんじん たまねぎ 干しいたけ 大根 ねぎ 小松菜	530	17.1	26.5
24	水	麦ご飯 牛乳 わかさぎの甘辛揚げ ひじきと枝豆の炒り煮 のつべい汁(新潟)	牛乳 わかさぎ ひじき 油揚げ とり肉	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 米油 ごんにゃく ごま油 里芋	生薑 にんじん 枝豆 大根 ねぎ 小松菜	571	16.8	29.8
25	木	麦ご飯 牛乳 豆腐入り八宝菜 ばんさんすう	牛乳 豚肉 豆腐 えび	米 大麦 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨	にんにく 生薑 にんじん たけのこ 干しいたけ 白菜 ねぎ チンゲンサイ きゅうり もやし	548	17.8	29.1
26	金	はちみつレモントースト 牛乳 グラムチャウダー フレンチサラダ	牛乳 ベーコン あさり 豆乳 クリーム ハム	食パン マーガリン はちみつ 砂糖 米油 じゃが芋 バター 小麦粉	レモン たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ粉 キャベツ 小松菜	562	14.2	43.1
29	月	さんまの混ぜご飯 牛乳 みぞれ汁 夕焼けゼリー	さんま 牛乳 豆腐 アガー	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 白ごま	生薑 にんじん なめこ 大根 小松菜 ねぎ みかんジュース	610	13.0	34.1
30	火	麦ご飯 牛乳 お好みバーグ ポパイソテー かきたま汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 青のり かつお節 ベーコン 豆腐 卵	米 大麦 パン粉 米粉 砂糖 はちみつ 米油 片栗粉	たまねぎ キャベツ 生薑 にんにく にんじん ほうれん草 にら	612	17.5	32.6

※ 食材料購入の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。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	593	17.0	31.4	2.6	341	92	2.8	236	0.31	0.42	14	6.4
基準値	650	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算出方法が改定されたため、エネルギー量が改定前より低く算出されます。



早寝早起き朝ごはん
「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

～7月に使用したおもな食材の生産地～

大根：青森県	にんじん：千葉県	とうがん：静岡県	もやし：栃木県
ほうれん草：群馬県	キャベツ：練馬区	玉ねぎ：兵庫県	ビーマン：茨城県
にら：千葉県	なす：高知県	小松菜：埼玉県	長ねぎ：栃木県
じゃがいも：茨城県	豚肉：埼玉県	里芋：鹿児島県	ズッキーニ：長野県
鶏卵：青森県	鶏肉：鳥取県	米：宮城県	とうもろこし：練馬区