



9月献立表

令和7年度 中村小学校



実施日	日 曜	献 立 名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄 養 量	
			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	1食分 (kcal)	1食分 (g)
2	火	チンジャオロースー丼 牛乳 春雨スープ くだもの（巨峰）	豚肉 牛乳	米 麦 米油 でんぷん 砂糖 春雨	にんにく 生姜 にんじん だけのご 干しいたけ ビーマン 白菜 ねぎ 小松菜 巨峰	560	24.7
3	水	麦ごはん 牛乳 鮭のピリ辛焼き かきたま汁 梅のりあえ	牛乳 鮭 豆腐 卵 のり	米 麦 砂糖 ごま でんぷん ごま油	にんにく ねぎ 生姜 にんじん 干しいたけ 小松菜 キャベツ 練り梅	527	28.9
4	木	豚肉と昆布のごはん 牛乳 野菜チップ さつま汁	豚肉 昆布 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ	米 麦 米油 砂糖 さつま芋	にんじん ごぼう れんこん かぼちゃ 大根 ねぎ	559	21.3
5	金	はちみつレモントースト 牛乳 チキンと豆のクリーム煮 キャベツのマリネ	牛乳 鶏肉 いんげん豆 生クリーム	食パン バター はちみつ 米油 ジャガ芋 小麦粉 砂糖	レモン にんじん たまねぎ グリーンピース キャベツ コーン にんにく りんご	549	21.9
8	月	枝豆とコーンのごはん 牛乳 ししゃものカレー揚げ 肉じゃが	牛乳 ししゃも 豚肉	米 小麦粉 米油 こんにゃく ジャガ芋 砂糖	枝豆 コーン 生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん	579	26.4
9	火	中華おこわ 牛乳 菊花シュマイ わかめスープ	豚肉 牛乳 豆腐 卵 鶏肉 わかめ	米 もち米 米油 ごま油 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮	にんじん だけのご 干しいたけ グリーンピース たまねぎ 生姜 コーン ねぎ	555	26.1
10	水	ごはん 牛乳 中華風コーンスープ 豚二郎のみそ炒め	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 豚肉 厚揚げ みそ	米 でんぷん 米油 ごま油 砂糖	にんじん だけのご コーン ねぎ 小松菜 なら もやし にんにく	588	27.8
11	木	練馬スバゲティ 牛乳 野菜ソテー りんごゼリー	ツナ のり 牛乳 豚肉 アガー	スバゲティ オリーブ油 砂糖 米油	大根 もやし ほうれん草 にんじん りんごジュース	530	24.2
12	金	豆わかごはん 牛乳 さばの塩麹焼き じゃがいものみそ汁 切り干し大根の煮物	わかめ 大豆 牛乳 さば みそ 油揚げ	米 ごま ごま油 ジャガ芋 米油 砂糖	ねぎ にんじん たまねぎ 小松菜 切干大根 干しいたけ	594	27.0
16	火	シーフードピラフ 牛乳 米粉のクリームスープ コールスローサラダ	ベーコン えび いか 牛乳 鶏肉	米 麦 米油 バター ジャガ芋 米粉 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン	520	20.5
17	水	ごぼう入りドライカレー 牛乳 バリバリサラダ	豚肉 レンズ豆 牛乳	米 麦 米油 小麦粉 しゅうまいの皮 砂糖 ごま油	にんにく 生姜 たまねぎ ごぼう ビーマン にんじん レーズン きゅうり キャベツ	623	22.5
18	木	さつまいもごはん 牛乳 生揚げの吹き寄せ くだもの（梨）	牛乳 豚肉 厚揚げ	米 さつま芋 ごま 米油 こんにゃく 砂糖 でんぷん	生姜 にんじん 干しいたけ だけのご たまねぎ なし	533	20.4
19	金	ぶどうパン 牛乳 白身魚のマヨネーズ焼き ジュリエヌスープ ガーリックポテト	牛乳 ホキ チーズ ベーコン	ぶどうパン マヨネーズ パン粉 米油 ジャガ芋 バター	マッシュルーム たまねぎ パセリ にんにく にんじん キャベツ セロリー	541	26.5
22	月	コーンピラフ 牛乳 ボークヒーンズ スイートポテト	鶏肉 牛乳 豚肉 大豆 卵 生クリーム	米 麦 米油 砂糖 バター ジャガ芋 さつま芋	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム さやいんげん	561	22.2
24	水	麻婆焼きそば 牛乳 笹かまサラダ	豚肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 ささかまぼこ	中華めん 米油 砂糖 でんぷん ごま油	にんにく 生姜 ねぎ にんじん 干しいたけ だけのご なら もやし きゅうり	557	27.2
25	木	麦ごはん 牛乳 かつおのごまがらめ けんちん汁 野菜ののりあえ	牛乳 かつお 鶏肉 豆腐 かつお節 のり	米 麦 でんぷん 砂糖 ごま 米油 こんにゃく 里芋	生姜 ごぼう にんじん 大根 ねぎ もやし 小松菜	561	30.2
26	金	じゃことごまのごはん 牛乳 きのこの卵焼き 豚汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚肉 卵 みそ 豆腐	米 麦 ごま 米油 こんにゃく ジャガ芋	にんじん たまねぎ にんにく えのきたけ 干しいたけ 大根 ごぼう ねぎ	546	26.9
29	月	ガバオライス 牛乳 炒めビーフン フルーツポンチ	鶏肉 豚肉 牛乳 寒天	米 麦 米油 砂糖 でんぷん ビーフン ごま油	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ 赤ビーマン ビーマン エリンギ 干しいたけ だけのご キャベツ みかん缶 バンアップル缶 黄桃缶	634	24.1
30	火	ごはん 牛乳 和風おろしハンバーグ ほうれん草のすまし汁 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 豆腐 卵 わかめ ちりめんじゃこ	米 パン粉 砂糖 でんぷん 米油	たまねぎ 大根 にんじん 干しいたけ だけのご えのきたけ ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり	567	26.3

※ 学校行事・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。
※ 日本食品標準成分表が改訂され、2020年版（8訂）になりました。
2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。
学校給食実施基準は、食品成分表2015年版（7訂）をもとに算出されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

<1人1回あたりの平均栄養摂取量（中学年）>

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 (μgRAE)	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	562	17.8	30.2	2.2	327	93	2.1	247	0.41	0.51	22	5.6

