

令和7年度

9月献立表

開進第四小学校

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)	エネルギー (%)	脂質 (%)
1 月	コメッコパヤシライス 牛乳 キャベツとツナのソテー	ふたにく ぎゅうにゅう まぐろかん		こめ おおむぎ あぶら じゃがいも さとう ざらめ こめこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトピューレ キャベツ コーン ほうれんそう		610	13.6	30.4	2.1
2 火	まご 麦ごはん 牛乳 鶏肉のごま餅かけ みそ汁 ピーマンともやし炒め	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ みそ		こめ おおむぎ さとう かたくりこ しろごま あぶら		なす たまねぎ とうがん こまつな にんにく しょうが にんじん ピーマン もやし		572	17.1	33.5	2.4
3 水	ジャージャー麺 牛乳 フルーツ白玉ボンチ	ふたひきにく だいず みそ ぎゅうにゅう かんてん		ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろたまだんご みずあめ		もやし にんじん きゅうり しょうが にんにく たまねぎ ほししいたけ たけのこ ねぎ みかんかん バインアップルかん ももかん		647	14.8	24.3	2.1
4 木	鶏肉とごぼうのピラフ 牛乳 魚の香辛(パン粉焼き 野菜スープ)	とりにく ぎゅうにゅう さめ ベーコン		こめ あぶら バター マヨネーズ (エッグフリー) パンこ		にんじん ごぼう コーン にんにく パセリ たまねぎ ほししいたけ こまつな		548	18.2	30.4	2.4
5 金	長野県の料理 たけのこ 武石井 牛乳 豆腐とわかめのスープ 巨峰	ふたにく みそ のり ぎゅうにゅう とうふ わかめ		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ しろごま ごまあぶら		にんにく しょうが しめじ にんじん たまねぎ なす あかピーマン ピーマン たけのこ ねぎ ぶどう		586	16.4	27.2	2.3
8 月	揚げパン(きな粉) 牛乳 あさり入りミルクスープ レモンドレッシングのツナサラダ	きなく ぎゅうにゅう とりにく あさり なまクリーム まぐろかん		コッペン あぶら さとう じゃがいも こめこ		たまねぎ にんじん マッシュルーム こまつな きゅうり キャベツ レモン		585	18.6	38.6	2.5
9 火	重陽の節句献立 まご 麦ごはん 牛乳 菊花蒸し かんこふゆにく 韓国風 肉じゃが 冷凍バイン	ぎゅうにゅう ふたひきにく ふたにく		こめ おおむぎ かたくりこ ごまあぶら こんにゃく じゃがいも さとう		たまねぎ ほししいたけ しょうが コーン ねぎ にんにく にんじん ちり バイン (冷凍)		620	15.4	26.6	1.8
10 水	カバオライス 牛乳 トマト入りたまごのスープ 梨	ふたひきにく とりひきにく だいず ぎゅうにゅう たまご		こめ おおむぎ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく たまねぎ ピーマン あかピーマン トマト チンゲンサイ なし		602	19.3	29.5	2.6
11 木	サイコロステーキライス 牛乳 キャベツスープ スパイシーポテト	ぎゅうにゅう ぎゅうにゅう とりにく		こめ おおむぎ バター あぶら じゃがいも		にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ こまつな		592	12.8	41.4	2.1
12 金	まごわやさしい献立 まご 麦ごはん 牛乳 あじの南蛮づけ 打ち豆汁 野菜のごまあえ	ぎゅうにゅう あじ わかめ あぶらあげ うちまめ みそ		こめ おおむぎ あぶら こむぎこ かたくりこ さとう じゃがいも しろすりごま		ねぎ えのきたけ にんじん たまねぎ ほうれんそう もやし		634	18.5	25.7	2.6
16 火	まご 麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 じゃがいも入り吉野汁 野菜のからしあえ	ぎゅうにゅう さば みそ あぶらあげ とりにく		こめ おおむぎ さとう じゃがいも かたくりこ		しょうが だいこん にんじん ねぎ こまつな もやし キャベツ		593	19.0	30.5	3.0
17 水	コメッコチキンカレー 牛乳 ブロッコリー入りキャベツソテー オレンジゼリー	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン アガー		こめ おおむぎ ざらめ あぶら じゃがいも こめこ さとう		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン キャベツ オレンジジュース みかんかん		641	12.8	27.0	2.4
18 木	マーボー豆腐丼 牛乳 じゃがいもの中華炒め シャインマスカット	ふたひきにく みそ とうふ ぎゅうにゅう ふたにく		こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ じゃがいも		しょうが にんにく ねぎ ほししいたけ にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ぶどう		585	16.8	29.1	2.6
19 金	戦後80年 戦時中の食事再現 たいこんめし 大根飯 牛乳 すいとん(みそ) さつまいもの甘煮	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ みそ		こめ しろごま あぶら こむぎこ しろたまご さつまいも さとう		だいこん はくさい にんじん ねぎ こまつな		579	13.7	18.3	2.0
22 月	にんじんご飯 牛乳 たちのお竜田揚げ みそ汁	ぎゅうにゅう たちのお みそ		こめ かたくりこ あぶら さつまいも		にんじん しょうが だいこん えのきたけ ねぎ		615	14.0	34.4	2.3
24 水	お彼岸献立 はぎ はな 秋の花ご飯 牛乳 すき焼き風 肉豆腐 こまつな 小松菜のおひたし	ささげ ぎゅうにゅう ふたにく なると やきとうふ かつおぶし		こめ もちごめ あぶら こんにゃく やきふ さとう		えだまめ たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい ねぎ こまつな もやし		558	19.4	26.3	2.8
25 木	まご 麦ごはん 牛乳 厚焼きたまご みそ汁 から ぶり辛しらすき	ぎゅうにゅう とりにく たまご とうふ みそ ふたひきにく		こめ おおむぎ あぶら さとう ごまあぶら しらすき		たまねぎ ほししいたけ にんじん こまつな キャベツ しょうが にんにく こねぎ		550	18.2	27.7	2.4
26 金	ナン 牛乳 キーマカレー 野菜ソテー 梨	ぎゅうにゅう ふたひきにく だいず レンズまめ チーズベーコン		ナン あぶら こめこ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム セロリー レーズン ほうれんそう キャベツ コーン なし		558	16.1	33.2	3.1
29 月	絵本給食 「ほししいたけほしあたまけ」 きのこの和風スパゲティ 牛乳 まだまめ 枝豆コンボト 冷凍 黄桃	ベーコン ふたにく ぎゅうにゅう		スパゲティ オリーブ油 あぶら かたくりこ じゃがいも バター		にんにく セロリー たまねぎ にんじん ほししいたけ しいたけ えのきたけ しめじ ほうれんそう コーン えだまめ れいとうおうとう		557	16.0	29.2	2.3
30 火	まご 麦ごはん 牛乳 ししゃも きのこの焼き とうふ 豆腐の中華 中華風 大根	ぎゅうにゅう ししゃも あおりのふたにく えび とうふ		こめ きび あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ しろごま		しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい チンゲンサイ だいこん きゅうり		589	20.0	31.3	2.9

※ 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20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	591	16.5	29.7	2.4	322	89	2.4	202	0.29	0.45	14	6.2
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