

令和7年



9月 予定献立表



北町小学校

実施日		黄色の食品	赤の食品	緑の食品	栄 養 価				
日 曜	献 立 名	体を動かす熱や力になる	血や肉、骨や歯になる	体の調子を整える	100g中のエネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	食塩相当量(g)	
1 月	始業式(給食なし)								
2 火	ごはん ぎゅうにゅう コメッコハヤシ ファイバーサラダ	こめ あぶら さとう こめこ ごらめ	ぎゅうにゅう ぶたにく	たまねぎ セロリー にんにく にんじん エリンギ しめじ マッシュルーム トマトピューレ キャベツ こまつな きりぼしだいこん レモン	588	13.7	27.9	2.2	
3 水	キムタクごはん ぎゅうにゅう こまいのいそあげ ちんげんさいのスープ くだもの(なし)	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ あぶら	ぶたにく ぎゅうにゅう こまい とりにく あおのり	にんにく しょうが ねぎ キムチ たくあん たまねぎ にんじん えのきたけ チンゲンサイ なし	563	17.4	28.9	2.0	
4 木	せきはん ぎゅうにゅう ひじきいりたまごやき のっぺいじる キャベツとじゃこのあえもの	アルファかまい くるごま あぶら さとう ごんにやく さといち ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき なると ちりめんじゃこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ だいこん こまつな ねぎ キャベツ	554	17.5	28.3	2.1	
5 金	開校記念日(休業日)								
8 月	ごはん ぎゅうにゅう シイラのたつたあげ さつまじる きりぼしだいこんのいために	こめ かたくりこ こめこ あぶら さつまいも さとう	ぎゅうにゅう しいら とりにく とうふ みそ あぶらあげ	しょうが にんじん だいこん ねぎ こまつな ほししいたけ きりぼしだいこん	596	18.5	26.6	1.9	
9 火	わかめごはん ぎゅうにゅう きっかシュウマイ とんじる やさいのごまだれあえ	こめ かたくりこ あぶら じゃがいも ごんにやく しろすりごま さとう	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ みそ	たまねぎ しょうが にんにく コーン ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	579	17.0	28.0	1.9	
10 水	ごはん ぎゅうにゅう マーボーなす ちゅうかスープ くだもの(りんご)	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ だいず とりにく とうふ なると	にんにく しょうが ねぎ たまねぎ ほししいたけ にんじん なす にら はくさい しめじ きくらげ チンゲンサイ りんご	594	15.8	29.4	2.2	
11 木	ごはん ぎゅうにゅう さばのみそに むらくもじる こまつなとしめじのゆずあえ	こめ さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう さば みそ とうふ たまご	しょうが たまねぎ こまつな ねぎ しめじ キャベツ ゆず	595	19.9	31.2	2.6	
12 金	メーブルトースト ぎゅうにゅう サーモンシチュー ハーブポテト	むえんパン マーガリン メーブルシロップ あぶら こめこ じゃがいも	ぎゅうにゅう ベーコン さけ いんげんまめ チーズ	たまねぎ にんじん コーン こまつな	658	14.8	43.4	1.7	
15 月	敬老の日								
16 火	ガーリックライス ミルクコーヒー フェイジョアード ピナグレッツサラダ	こめ あぶら じゃがいも さとう オリーブゆ	ベーコン コーヒーぎゅうにゅう ぶたにく ウインナー だいず いんげんまめ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトピューレ パセリ キャベツ きゅうり コーン あかピーマン	640	14.5	28.4	2.2	
17 水	ごはん ぎゅうにゅう ほっけのしおやき どさんこじる じゃがいものきんぴらに	こめ バター じゃがいも あぶら ごんにやく さとう	ぎゅうにゅう ほっけ ぶたにく みそ	にんじん たまねぎ かぼちゃ コーン ねぎ こまつな ごぼう グリンピース	570	17.6	27.3	1.4	
18 木	ポロネーゼ ぎゅうにゅう バジルドレッシングサラダ イタリアふうフルーツポンチ	フィットチーネ あぶら オリーブゆ こめこ さとう	ぶたにく だいず パルメザンチーズ ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ にんじん セロリー トマトかん キャベツ きピーマン きゅうり みかんかん りんごかん バインアップルかん オレンジジュース	645	16.0	33.5	1.5	
19 金	ジャンバラヤ ぎゅうにゅう とうにゅうチャウダー ハイクトポテト	こめ あぶら こめこ じゃがいも バター	とりにく ぎゅうにゅう ベーコン いんげんまめ とうにゅう チーズ	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマトピューレ ピーマン あかピーマン きピーマン はくさい マッシュルーム コーン こまつな パセリ	603	13.5	30.7	2.1	
22 月	ごはん ぎゅうにゅう ブルコギ ビーフンスープ くだもの(ぶどう)	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも ビーフン	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん しめじ えのきたけ もやし にら キャベツ ねぎ こまつな ぶどう	576	16.4	23.8	1.9	
23 火	秋分の日								
24 水	さんまごはん ぎゅうにゅう ぐたくさんみそじる やさしいゆかりあえ	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	さんま ぎゅうにゅう みそ あつあげ	しょうが ごぼう にんじん だいこん ねぎ こまつな キャベツ きゅうり	582	13.7	33.4	1.6	
25 木	ごはん ぎゅうにゅう のりのつくだに にくじゃが きゃべつのあっさりあえ	こめ さとう あぶら ごんにやく じゃがいも	ぎゅうにゅう のり ぶたにく かつおぶし	にんじん たまねぎ グリンピース キャベツ こまつな	557	15.7	22.6	2.1	
26 金	まるパン ぎゅうにゅう とりにくのバーベキューソースかけ ポトフ キャベツのマリネ	まるパン あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく ウインナー ひよこまめ	しょうが にんにく たまねぎ りんご セロリー キャベツ にんじん こまつな きピーマン	563	17.5	44.1	2.3	
29 月	ごはん ぎゅうにゅう さわらのねぎあまزشょうゆ とうふとわかめのスープ やさいのナムル	こめ かたくりこ あぶら ごまあぶら さとう	ぎゅうにゅう さわら とうふ わかめ	しょうが にんにく たまねぎ ねぎ にんじん たけのこ えのきたけ もやし こまつな	600	16.8	31.4	2.4	
30 火	ぶたにくのやながわふう どん ぎゅうにゅう あしたばうどんいりすましじる くだもの(なし)	こめ さとう あぶら ごんにやく あしたばうどん	ぶたにく かまぼこ たまご ぎゅうにゅう とりにく	ごぼう ほししいたけ たまねぎ さやいんげん にんじん ねぎ こまつな なし	592	18.0	26.5	2.3	

※ 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18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	592	16.3	30.4	2.0	323	83	2.1	195	0.28	0.36	15	6.0