

令和7年



9月献立表



北町西小学校

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)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2 火	★さつまいもごはん ★牛乳 鶏肉と野菜のカレー炒め ★厚揚げの味噌汁	★ぎゅうにゅう とりにく ★あつあげ みそ	こめ もちこめ さつまいも ★くろごま あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも	ピーマン にんじん たまねぎ キャベツ ごぼう だいこん こまつな ねぎ	567	16.4	32.5	2.8
3 水	★スパゲティラタトゥイユ ★牛乳 コールスローオニオンドレッシング	とりにく みそ ★ぎゅうにゅう	★スパゲティ オリーブゆ あぶら さとう こめぬかあぶら	にんにく セロリー たまねぎ にんじん トマトかん なす ピーマン キャベツ コーン	545	16.1	35.7	1.9
4 木	★麻婆豆腐丼 ★牛乳 春雨スープ ★梨	とりひきにく みそ ★とうふ ★ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ こめぬかあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ あぶら はるさめ	しょうが にんにく ほししいたけ にんじん だけのこ ねぎ にはくさい ★なし	618	17.3	29.4	3.3
5 金	ごはん ★牛乳 ★鮭のチャンチャン焼き 野菜の塩昆布和え ★けんちん汁	★ぎゅうにゅう さけ みそ しおこんぶ ★とうふ	こめ ★バター あぶら こんにやく さといも	たまねぎ もやし キャベツ にんじん きゅうり ごぼう だいこん	531	20.2	24.6	3.0
8 月	★黒砂糖パン ★牛乳 白身魚のプロバンス風 ★パミセリスープ	★ぎゅうにゅう ホキ とりにく	★くろざとうパン こめぬかあぶら こめこ こめあぶら さとう ★パミセリ	にんにく たまねぎ トマトかん トマトピューレ にんじん セロリー ピーマン	499	20.2	31.6	2.6
9 火	★しめじごはん ★牛乳 ★菊花蒸し 野菜碗	★あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ★とうふ	こめ もちこめ さとう かたくりこ こめあぶら こんにやく	しめじ たまねぎ ほししいたけ しょうが コーン だいこん にんじん ねぎ こまつな	501	16.8	30.9	2.5
10 水	ごはん ★牛乳 ★エビチリ豆腐 ★チョレギサラダ	★ぎゅうにゅう ぶたにく ★とうふ ★えび のり	こめ あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら こめぬかあぶら	にんにく しょうが にんじん だけのこ たまねぎ ほししいたけ ねぎ グリンピース きゅうり もやし ★りんご	567	19.4	26.8	1.8
11 木	★メキシカンライス ★牛乳 照り焼きチキン ★ABCスープ	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく	こめ おおむぎ ★バター あぶら さとう かたくりこ ★マカロニ	トマトかん たまねぎ にんじん コーン ピーマン しょうが しめじ キャベツ	637	16.2	32.2	2.6
12 金	麦ごはん ★牛乳 ★ハンバーグきのこソース 野菜とベーコンのソテー キャベツのスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく ベーコン とりにく	こめ おおむぎ こめこパンこ あぶら さとう ★バター	しょうが たまねぎ しめじ マッシュルーム もやし さやいんげん コーン にんじん キャベツ	631	16.4	34.5	2.4
16 火	じゃこ菜ごはん ★牛乳 ★ツナマヨ春巻き ★豆腐の中華スープ	ちりめんじゃこ ★ぎゅうにゅう まぐろ とりにく ★とうふ	こめ ★マヨネーズ (卵なし) ★こむぎこ ★はるまきのかわ ★あぶら こめあぶら	キャベツ にんじん たまねぎ ほししいたけ チンゲンサイ	568	15.6	35.3	2.3
17 水	★ハッシュドビーンズ ★牛乳 ツナサラダ	ぶたにく レンズまめ ★だいず ★ぎゅうにゅう わかめ まぐろ	こめ おおむぎ あぶら しょうしんこ ざらめ さとう こめぬかあぶら こめあぶら	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトかん グリンピース キャベツ	624	14.2	32.6	2.1
18 木	麦ごはん ★牛乳 豚肉と野菜のしょうが炒め ★あおさと豆腐の味噌汁	★ぎゅうにゅう ぶたにく あおさ ★とうふ みそ	こめ おおむぎ あぶら	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし えのきたけ ねぎ	614	14.3	39.9	2.0
19 金	★ミルクパン ★牛乳 ★かぼちゃのグラタン オニオンスープ	★ぎゅうにゅう とりにく ★チーズ ベーコン	★ミルクパン あぶら ★バター ★こむぎこ ★パンこ	にんにく たまねぎ マッシュルーム かぼちゃ パセリ しょうが にんじん コーン こまつな	612	15.8	42.8	3.2
22 月	麦ごはん ★牛乳 さばのみそ煮 野菜きんぴら ★かきたまきの汁	★ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ ★たまご	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら かたくりこ	しょうが ねぎ ごぼう にんじん れんこん たまねぎ しめじ えのきたけ ほししいたけ こまつな	581	18.0	29.4	2.8
24 水	★ビビンバ ★牛乳 トックスープ	とりひきにく ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こめあぶら ★しろこまつ トック	しょうが にんにく もやし こまつな にんじん ほししいたけ たまねぎ ねぎ チンゲンサイ	553	15.7	27.5	2.3
25 木	★きつねうどん ★牛乳 ★豆かりんとう マスカット	★あぶらあげ とりにく ★ぎゅうにゅう ★だいず ★とうにゅう	★うどん さとう こめぬかあぶら さつまいも かたくりこ ★くろごま	にんじん たまねぎ だけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな ぶどう	603	15.9	32.4	1.8
26 金	★カラフルピラフ ★牛乳 ★スペイン風オムレツ 野菜コンソメスープ	とりにく ★ぎゅうにゅう ウィナー ★たまご ★クリーム ベーコン	こめ おおむぎ ★バター こめぬかあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん コーン グリンピース ほうれんそう キャベツ セロリー パセリ	641	14.7	39.6	2.7
29 月	麦ごはん ★牛乳 ★ししゃもの磯辺揚げ ★ひじきと枝豆のサラダ ★苺のすまし汁	★ぎゅうにゅう ★ししゃも あおりの ひじき	こめ おおむぎ てんぷん ★あぶら こめぬかあぶら こめあぶら さとう ★やきふ	にんじん もやし きゅうり ★えだまめ コーン だいこん えのきたけ	585	15.8	34.0	2.3
30 火	キーマカレー ★牛乳 豆と野菜のフレンチサラダ	とりひきにく レンズまめ ★ぎゅうにゅう ひよこまめ	こめ おおむぎ あぶら こめこ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん セロリー ピーマン レーズン トマトピューレ キャベツ コーン	583	14.8	26.6	1.7

※ 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 (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	582	16.4	32.7	2.4	317	85	2.0	210	0.24	0.43	11	4.2



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