

令和7年		9月献立表		旭町小学校							
実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量					
日	曜		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)		
1	月	ブルコギ丼 牛乳 ツナとじゃがいもの中華炒め	ぶたにく ぎゅうにゅう まぐろ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら はちみつ はるさめ ごまあぶら かたくりこ じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん もやし にら	573	14.9	26.5	1.8		
2	火	豆わかご飯 牛乳 鯖のカレー焼き 野菜のごまあえ 具だくさん味噌汁	たきこみわかめのもと だいず ぎゅうにゅう さば ぶたにく みそ	こめ むぎ ごま さとう こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく しょうが こまつな もやし にんじん だいこん たまねぎ しめじ ねぎ ほししいたけ	576	19.2	32.8	2.9		
3	水	ご飯 牛乳 じゃこふりかけ すき焼き風肉豆腐 野菜のポン酢和え	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ しおこんぶ かつおぶし ぶたにく やきとうふ	こめ しろうごま さとう こめぬかあぶら しらたき やきふ	たまねぎ にんじん ほししいたけ はくさい えのきたけ こまつな キャベツ ゆず すだち	573	18.4	26.1	2.6		
4	木	キムチチャーハン 牛乳 棒ぎょうざ 豆腐とわかめのスープ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ わかめ	こめ おおむぎ こめあぶら ごまあぶら ぎょうざのかわ	しょうが にんにく キムチ にんじん たまねぎ こねぎ キャベツ にら ねぎ ほししいたけ たけのこ えのきたけ こまつな	544	16.9	31.4	2.6		
5	金	きなご揚げパン 牛乳 パンパキンシチュー 白いんげん豆と野菜のサラダ	きなこ ぎゅうにゅう とりもも とうにゅう いんげんまめ	ミルクパン あぶら さとう こめあぶら じゃがいも こめこ こめぬかあぶら	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ きゅうり キャベツ	630	15.3	37.1	2.6		
8	月	なす 茄子とトマトのスパゲティ 牛乳 わかめサラダ フルーツポンチ	レンズまめ ぶたひきにく みそ ぎゅうにゅう わかめ かんてん	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら あぶら さとう しろうごま	パセリ にんにく たまねぎ トマトピューレ トマトかん なす こまつな にんじん キャベツ コーン みかかんかん バインアップルかん ももかん	671	13.3	29.1	2.0		
9	火	重陽の節句献立	ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ みそ とりにく かまぼこ	こめ むぎ さとう ごまあぶら かたくりこ しゅうまいのかわ こめぬかあぶら	たまねぎ ほししいたけ しょうが コーン にんじん キャベツ もやし きゅうり だいこん こまつな きく	570	15.4	29.4	1.9		
		むぎ はん ぎゅうにゅう きつかわ 麦ご飯 牛乳 菊花蒸し みそドレッシングサラダ 菊入りすまし汁									
10	水	ご飯 牛乳 かつおの照り焼き 野菜の甘みそ和え 芋団子汁	ぎゅうにゅう かつお みそ とりにく 旬の魚	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら ごま じゃがいも こめあぶら	キャベツ こまつな にんじん ごぼう だいこん ねぎ	608	18.6	25.5	2.0		
11	木	しのだん 信田丼 牛乳 けんちん汁 梨	あぶらあげ とりもも ぎゅうにゅう とうふ	こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら こんにゃく さつまいも	ほししいたけ にんじん グリンピース たまねぎ ごぼう だいこん こまつな 旬の果物	632	14.4	27.9	1.8		
12	金	チキンアドボ (鶏肉の甘酢煮込み) ポークニラガ (フィリピン風ポトフ) 海藻サラダ	ALTレイア先生の出身地 フィリピン料理献立		ぎゅうにゅう とりもも ぶたにく わかめ	こめ おおむぎ さとう こめあぶら じゃがいも こめぬかあぶら ごまあぶら ごま	にんにく たまねぎ しょうが にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり	561	16.2	31.9	2.7
16	火	ピラフ 牛乳 スペイン風オムレツ ベーコンと野菜のスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく ひよこまめ たまご ベーコン	こめ おおむぎ こめあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース ビーマン キャベツ パセリ	574	15.9	29.9	2.4		
17	水	ゆかりごはん 牛乳 きびなごのごまフライ ひじきサラダ 白菜と油揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう きびなご ひじき まぐろ あぶらあげ みそ わかめ	こめ おおむぎ ごま あぶら こむぎこ パンこ くろごま こめぬかあぶら さとう	きゅうり にんじん キャベツ コーン たまねぎ はくさい ねぎ こまつな	576	16.9	28.8	2.5		
18	木	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎ塩焼き 五目きんぴら 実だくさんみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	こめ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら こんにゃく ごま じゃがいも	しょうが にんにく ねぎ ごぼう れんこん にんじん だいこん たまねぎ こまつな	600	17.1	32.0	2.5		
19	金	ベーコンポテトパン 牛乳 ツナドレサラダ ミネストローネ	ベーコン チーズ ぎゅうにゅう まぐろ とりにく いんげんまめ	しょくパン こめあぶら じゃがいも マヨネーズ (エッグフリー) こめぬかあぶら さとう ごまあぶら	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん コーン マッシュルーム トマトかん セロリー	563	16.3	48.3	2.8		
22	月	レンズ豆入りドライカレー 牛乳 カリカリポテトのサラダ ぶどうゼリー	とりひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら こめこ じゃがいも あぶら さとう	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん ビーマン レーズン トマトピューレ キャベツ きゅうり ぶどうジュース	604	13.4	22.4	1.7		
24	水	ご飯 牛乳 マーボーなす 中華風コーンスープ	ぎゅうにゅう とりひきにく あつあげ みそ とりにく とうふ	こめ こめぬかあぶら さとう こめあぶら でんぶん ごまあぶら	にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ にんじん ビーマン なす コーン たまねぎ こねぎ 旬の野菜	604	16.8	34.7	2.1		
25	木	チキンライス 牛乳 きのこのキッシュ風 押し麦のスープ	とりにく ぎゅうにゅう とりひきにく たまご クリーム チーズ ベーコン	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう じゃがいも バター	たまねぎ にんじん マッシュルーム コーン ビーマン しめじ ほうれんそう キャベツ セロリー パセリ	619	15.7	35.6	2.6		
26	金	ご飯 牛乳 白身魚の黄金焼き さつまいものきんぴら かぼちゃと茄子の味噌汁	ぎゅうにゅう ホキ チーズ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ マヨネーズ (エッグフリー) あぶら さつまいも こんにゃく こめぬかあぶら さとう しろうごま	にんじん さやいんげん たまねぎ かぼちゃ なす ねぎ	644	15.5	33.4	2.7		
29	月	チリビーンズライス 牛乳 レモドレサラダ さつま芋のトリュフ	ぶたひきにく ベーコン ひよこまめ レンズまめ チーズ ぎゅうにゅう クリーム	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも こめこ さとう さつまいも バター	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトかん キャベツ きゅうり レモン	657	12.2	28.4	1.7		
30	火	ごはん 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ 小松菜のからし和え いも煮汁	ぎゅうにゅう ししゃも あおりの あぶらあげ けずりぶし ぶたにく みそ	こめ こめぬかあぶら かたくりこ こめこ ごまあぶら さといも こんにゃく	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん はくさい ねぎ	569	16.2	29.7	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	596	15.9	30.9	2.3	330	91	2.2	201	0.24	0.43	14	5.9
基準値	650	エネルギーの 13～20%	エネルギーの	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年に改訂され、エネルギーの算出方法が改訂されたため、エネルギー量が改訂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



<今月の給食目標>

あじ おき た
味わって 食べよう

