



令和7年

9月献立表

春日小学校

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食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1 月	ジャージャー麺 ★牛乳 フルーツジュレ	ぶたひきにく だいず みそ ★ぎゅうにゅう アガー	ちようごうゆ さとう ごまあぶら かたくりこ しろすりごま ちゅうかめん	にんにく しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ もやし きゅうり ももかん、りんごかん、ようなしかん みかんかん シロップ レモン	609	16.2	27.0	2.9
2 火	炊きこみごはん ★牛乳 かみかみチップス すいとん	とりにく あぶらあげ ★ぎゅうにゅう ぶたにく	こめ おおむぎ ちようごうゆ こんにやく さとう さつまいも かたくりこ あぶら こむぎこ しらたまこ	ごぼう にんじん ほししいたけ れんこん だいこん ねぎ	619	13.8	28.6	2.1
3 水	麦ごはん ★牛乳 ★ブルコギ サムゲタン風スープ	★ぎゅうにゅう ぎゅうもも とりてば	こめ おおむぎ ちようごうゆ 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 たまねぎ にんじん もやし ★りんご あかピーマン だいこん しめじ にら	609	15.8	36.4	2.1
4 木	ソースカツ丼 ★牛乳 具だくさん味噌汁 ぶどう	とりにく ★ぎゅうにゅう とうふ みそ	こめ あぶら こむぎこ パンこ さとう	キャベツ にんじん だいこん たまねぎ ごぼう こまつな ぶどう	638	17.3	26.5	2.0
5 金	昭和カレー ★牛乳 福神漬け コーンサラダ	ぶたにく クリーム ★ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ ちようごうゆ じゃがいも バター こむぎこ ぎらめ さとう	にんにく にんじん たまねぎ ふくじんづけ きゅうり キャベツ コーン	672	13.0	34.3	2.9
8 月	食パン ★牛乳 手作りももジャム ミートローフ ベジタブルスープ	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにく	しょくパン グラニューとう こーんすたーち こむぎこ パンこ ちようごうゆ さとう	ももかん ももジュース たまねぎ にんじん コーン グリンピース だいこん キャベツ	562	18.4	34.8	2.8
9 火	とうもろこしごはん ★牛乳 真珠団子 菊花浸し 野菜碗	★ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく かまぼこ	こめ ごまあぶら かたくりこ もちごめ さとう	コーン たまねぎ しょうが ほししいたけ きく もやし こまつな にんじん だいこん こねぎ	586	15.6	26.6	2.9
10 水	ゆかりご飯 ★牛乳 ★凍り豆腐の卵とじ じゃこいため	★ぎゅうにゅう とりにく こうやどうふ ★たまご ちりめんじゃこ	こめ こんにやく さとう しろごま ごまあぶら	たけのこ にんじん たまねぎ ほうれんそう こまつな もやし	581	18.9	30.5	2.8
11 木	ごはん ★牛乳 酢豚 もやしの中華和え ★梨	★ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	こめ かたくりこ あぶら ちようごうゆ さとう はるさめ ごまあぶら	しょうが にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン ほししいたけ もやし きゅうり ★なし	611	14.9	25.9	2.0
12 金	ごはん ★牛乳 さばのねぎみそがけ 野菜きんぴら いもっこ汁	★ぎゅうにゅう さば みそ ちくわ ぶたにく あぶらあげ	こめ さとう ごまあぶら ちようごうゆ さといも	ねぎ ごぼう にんじん れんこん だいこん えのきたけ こまつな	600	18.1	33.2	2.3
16 火	豆わかご飯 ★牛乳 鮭の焼きづけ もやしと小松菜の生炒め さつまいものみそ汁	たきこみわかめのもち だいず ★ぎゅうにゅう さけ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ しろごま ちようごうゆ さつまいも	しょうが もやし にんじん こまつな たまねぎ	569	20.5	27.5	2.4
17 水	きつねうどん ★牛乳 大学芋	あぶらあげ とりにく ★ぎゅうにゅう	うどん さとう ちようごうゆ さつまいも あぶら みずあめ くらごま	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ こまつな	659	13.7	32.2	1.9
18 木	メキシカンピラフ ★牛乳 ローストチキン スコッチブロス	ぶたひきにく ★ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	こめ ちようごうゆ バター はちみつ もちむぎ	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム グリンピース しょうが にんにく セロリー キャベツ	613	16.6	37.0	2.6
19 金	そぼろ丼 ★牛乳 白菜ともやしの煮びたし 味噌汁(わかめ・じゃが芋)	とりひきにく だいず のり ★ぎゅうにゅう あぶらあげ わかめ みそ	こめ おおむぎ さとう ちようごうゆ じゃがいも	たまねぎ しょうが さやえんどう はくさい もやし にんじん	578	17.5	28.5	2.8
22 月	秋の花ご飯 ★牛乳 ★凝製豆腐 キャベツのおかか炒め のっぺい汁	ささげ ★ぎゅうにゅう とりひきにく とうふ ★たまご かつおぶし ぶたにく	こめ もちごめ ちようごうゆ さとう ごまあぶら こんにやく さといも ちくわぶ かたくりこ	えだまめ にんじん たまねぎ ほししいたけ キャベツ こまつな だいこん ねぎ	566	18.1	29.9	2.7
24 水	ごはん ★牛乳 厚揚げと野菜の味噌炒め はなまるスープ	★ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ とりにく なた	こめ ちようごうゆ さとう かたくりこ ごまあぶら	にんにく しょうが たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ キャベツ こまつな	603	17.6	33.0	2.5
25 木	麦ごはん ★牛乳 ニシンの塩焼き 野菜炒め 味噌汁(油揚げ・なす)	★ぎゅうにゅう にしん ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ ちようごうゆ	にんにく にんじん もやし ピーマン なす たまねぎ	580	18.6	36.8	2.0
26 金	ピザトースト ★牛乳 野菜たっぷりABCスープ ★りんご	ベーコン チーズ ★ぎゅうにゅう とりにく ウインナー	しょくパン ちようごうゆ じゃがいも マカロニ	ピーマン たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ にんじん キャベツ こまつな だいこん ★りんご	600	17.5	42.2	3.0
29 月	ごはん ★牛乳 のりの佃煮 ★卵焼き 野菜のみそ汁	★ぎゅうにゅう のり ベーコン とうふ ★たまご クリーム あぶらあげ みそ	こめ さとう ちようごうゆ さつまいも	たまねぎ にんじん だいこん こまつな	615	15.2	33.2	2.2
30 火	麦ごはん ★牛乳 さんまのからあげ ひじきの五目煮 みぞれ汁	★ぎゅうにゅう さんま とりひきにく ひじき とうふ	こめ おおむぎ あぶら かたくりこ ごまあぶら こんにやく さとう	しょうが にんじん ごぼう なめこ だいこん こまつな	610	15.9	39.5	2.7

※ 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20回

★アレルギー対応食材

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	604	16.6	32.2	2.5	318	85	2.1	203	0.27	0.45	12	4.4
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

※令和3年に日本食品標準成分表が8訂に改定され、現在の献立は8訂の成分表を用いて栄養価を算出しています。8訂ではエネルギーの値が低く算出されるため7訂を元に作成されている学校給食基準値よりエネルギーが低い値になっています。尚、上記の平均値と基準値は中学年（3・4年生）の値です。