

令和7年

9月献立表

光が丘夏の雲小学校

実施日	献立名	赤の食品			黄色の食品			緑の食品			栄養量			
		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	ミートソーススパゲティ ぎゅうにゅう ツナサラダ	ぶたひきにく レンズまめ ぎゅうにゅう まぐろかん	スパゲティ オリーブゆ さとう パンこ こめぬかあぶら	にんにく しょうが セロリー 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 きゅうり	637	19.1	31.4	2.7						
2 火	ごはん ぎゅうにゅう ひじきとツナのそぼろいため がめに	ぎゅうにゅう とりひきにく まぐろかん ひじき みそ とりにく あつあげ	こめ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ごぼう れんこん さやいんげん	630	15.8	27.7	2.2						
3 水	むぎごはん ぎゅうにゅう あじのいちみやき やさいののりあえ くだくさんみそしる	ぎゅうにゅう あじ のり ぶたにく みそ あつあげ	こめ おおむぎ さとう ごまあぶら こめぬかあぶら こんにやく じゃがいも	しょうが にんにく だいこん にんじん キャベツ こまつな ごぼう	611	18.7	31.2	2.3						
4 木	ハヤシライス ぎゅうにゅう あさりのカリッとサラダ フルーツポンチ	ぶたにく なまクリーム ぎゅうにゅう あさり かんてん	こめ おおむぎ こめぬかあぶら マーガリン こむぎこ さとう かたくりこ あぶら ごまあぶら	にんにく しょうが セロリー たまねぎ にんじん トマトかん マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり りんごかん パインアップルかん みかんかん レモン	713	11.3	31.8	2.4						
5 金	むぎごはん ぎゅうにゅう こんさいたっぷりあつやきたまご こんにやくとにんじんのごまみそいため かすじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく たまご さつまあげ みそ とりにく わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく しろすりごま さといも	にんじん ごぼう きりほしだいこん はねぎ こまつな だいこん ほししいたけ ねぎ	633	16.7	28.3	2.7						
8 月	むぎごはん ぎゅうにゅう さほのみそに こまつなとキャベツのからしあえ よしのじる	ぎゅうにゅう みそ さほ とりにく あぶらあげ	こめ おおむぎ さとう こんにやく そろめん・ひやむぎ かたくりこ	しょうが ねぎ キャベツ こまつな にんじん ほししいたけ だいこん えのきたけ	621	17.9	30.0	2.7						
9 火	ごはん ぎゅうにゅう きつかしゅうまい やさいのごぶづけ ごまだれじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とうふ しおこんぶ ぶたにく みそ	こめ かたくりこ こめぬかあぶら じゃがいも しろすりごま しろごま(ねり)	たまねぎ ねぎ しょうが コーン キャベツ きゅうり にんじん ごぼう だいこん	646	15.0	32.5	2.3						
10 水	じゃこいりコーンピラフ ぎゅうにゅう チーズオムレツ ABCスープ	ぶたひきにく ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう パーコン チーズ たまご とりにく	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら オリーブゆ さとう じゃがいも マカロニ	コーン グリンピース たまねぎ にんじん パセリ にんにく えのきたけ こまつな	653	17.1	37.2	2.7						
11 木	ごはん ぎゅうにゅう やきざかなのみそだれかけ やさいのごまいため ごもくじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とりにく	こめ さとう かたくりこ こめぬかあぶら しろすりごま しろごま ごまあぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ だいこん こまつな	594	19.8	28.8	2.3						
12 金	ピザトースト ぎゅうにゅう さつまめサラダ じゃがいもとベーコンのスープ	パーコン チーズ ぎゅうにゅう ひよこまめ まぐろかん とりにく	むえんパン こめぬかあぶら さつまいも さとう じゃがいも	たまねぎ ピーマン マッシュルーム トマトピューレ キャベツ にんじん こまつな	604	16.5	44.7	2.3						
16 火	ごはん ぎゅうにゅう いかのチリソース ひじきとコーンのサラダ トマトとたまごのスープ	ぎゅうにゅう いか ひじき パーコン たまご	こめ かたくりこ あぶら こめぬかあぶら さとう じゃがいも	しょうが にんじん たまねぎ ねぎ きゅうり コーン キャベツ トマト こまつな きくらげ	656	16.2	28.4	2.7						
17 水	カレーピラフ ぎゅうにゅう ホワイトソース コロコロソテー	ぶたひきにく ぎゅうにゅう パーコン なまクリーム チーズ あさり	こめ おおむぎ マーガリン こめぬかあぶら こむぎこ	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース えだまめ コーン	628	14.0	41.8	2.4						
18 木	ごもくあなかやきそば ぎゅうにゅう だいがくいも	ぶたにく えび ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら さつまいも あぶら みずあめ くるごま	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 はくさい チンゲンサイ	642	14.7	28.6	2.1						
19 金	ゆぼどん ぎゅうにゅう てまりふのおすまし うじまっちゃんぎゅうにゅうプリン	ぎゅうにゅう とりにく ゆぼ とうふ アガー なまクリーム あずき	こめ おおむぎ さとう かたくりこ てまりふ	たまねぎ しめじ こねぎ ほししいたけ ねぎ みつば	636	14.6	26.9	2.4						
22 月	さつまいもごはん ぎゅうにゅう ししゃものピリからやき なまあげのふきよせ	ぎゅうにゅう ししゃも とりにく あつあげ	こめ さつまいも さとう しろごま こめぬかあぶら こんにやく	しょうが にんにく にんじん たまねぎ ほししいたけ たけのこ さやいんげん	624	18.2	34.2	2.7						
24 水	くるまふのたまごとじどん ぎゅうにゅう じゃことわかめのサラダ	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ たまご わかめ ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ やきふ さとう かたくりこ こめぬかあぶら しろごま	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ コーン	611	17.2	27.0	3.0						
25 木	むぎごはん ぎゅうにゅう シャーレンドウフ はるさめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく えび あさり とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ はるさめ しろごま	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ チンゲンサイ キャベツ きゅうり コーン	613	17.0	26.7	2.4						
26 金	くろざとろっぺパン ぎゅうにゅう さかなのパーベキューソース こまつなとベーコンのソテー レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう たら パーコン とりにく レンズまめ	くろざとろん かたくりこ こむぎこ あぶら こめぬかあぶら さとう	にんにく しょうが たまねぎ りんごかん キャベツ あかピーマン こまつな にんじん パセリ	605	19.0	37.2	3.5						
29 月	むぎごはん ぎゅうにゅう ぎせいどうふ にんじんのじゃこいため さつまじる	ぎゅうにゅう とうふ たまご ちりめんじゃこ ぶたにく あぶらあげ みそ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう しらすごま あぶら こんにやく さつまいも	ねぎ にんじん ほししいたけ さやいんげん ごぼう こまつな だいこん	641	16.1	32.3	2.2						
30 火	むぎごはん ぎゅうにゅう かつおのあまからあえ だいこんサラダ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう かつお だいがい あおのり あつあげ みそ	こめ おおむぎ かたくりこ あぶら さとう こめぬかあぶら じゃがいも	しょうが だいこん きゅうり にんじん ねぎ	690	16.6	31.3	2.4						

※ 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	634	16.5	31.9	2.5	358	99	2.7	222	0.26	0.47	12	5.6
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

家庭配布用献立表の記載について

日本食品標準成分表が改訂され2020年版（8訂）になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版（7訂）を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載します。

月間摂取平均栄養価は、中学年と表記する。