

令和7年



9月献立表



谷原小学校

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)
2	火	カレーライス 飲用牛乳 わかめサラダ	豚肉 大豆 生クリーム 牛乳 わかめ	米 麦 なたね油 ジャーが芋 ざらめ バター 小麦粉 ごま油 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり コーン	652	12.3	32.2	2.3
3	水	練馬スパゲティ 飲用牛乳 コロコロサラダ りんごゼリー	まぐろ缶 のり 牛乳 寒天	オリーブ油 スパゲティ 砂糖 ジャーが芋 なたね油 ごま油	大根 しめじ にんじん きゅうり コーン りんごジュース	609	16.2	32.8	2.3
4	木	【 荘さんの野菜:なす 】 麻婆なす丼 飲用牛乳 春雨サラダ	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳 ハム	米 麦 なたね油 砂糖 片栗粉 白すりごま ごま油 春雨 白ごま	にんにく 生姜 干ししいたけ ねぎ にんじん なす にら きゅうり キャベツ	619	14.5	31.1	2.4
5	金	ごはん 飲用牛乳 魚の味噌焼き 野菜のごま酢あえ 和風鶏団子汁	牛乳 しいら みそ 鶏ひき肉 大豆	米 砂糖 ごま油 白ごま 白すりごま 片栗粉	生姜 キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ 大根 白菜 ねぎ 小松菜	565	21.1	24.4	2.4
8	月	フレンチトースト 飲用牛乳 トマトシチュー コールスローサラダ	牛乳 卵 ベーコン とり肉 大豆 いんげん豆 チーズ	食パン 砂糖 バター なたね油 ジャーが芋 マカロニ 小麦粉	にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 トマトピューレ グリンピース コーン	624	16.5	38.8	2.8
9	火	【 重陽の節句 】 ごはん 飲用牛乳 和風卵焼き 菊の花のポン酢あえ とうがんの和風汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 とり肉 厚揚げ	米 なたね油 ジャーが芋 砂糖 片栗粉	たまねぎ にんじん もやし きゅうり 菊 レモン とうがん えのきだけ ねぎ	587	17.5	30.5	2.3
10	水	カレーピラフ 飲用牛乳 白身魚のハーブパン粉焼き ポテトスープ	豚ひき肉 ウインナー 牛乳 たら とり肉 ベーコン	米 麦 なたね油 バター パン粉 オリーブ油 ジャーが芋	にんじん たまねぎ グリンピース にんにく パセリ粉	580	18.8	29.9	2.5
11	木	ごはん 飲用牛乳 豆腐の中華煮 三色ナムル 冷凍パイ	牛乳 豚肉 豆腐	米 なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 にんじん たけのこ ねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 パインアップル	570	17.2	29.7	2.5
12	金	ひじきご飯 飲用牛乳 ししゃものみりん焼き 油揚げと野菜の味噌汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 ししゃも みそ	米 麦 なたね油 砂糖 白ごま ジャーが芋	ごぼう にんじん しめじ 枝豆 白菜 小松菜 ねぎ	560	17.0	29.4	2.5
16	火	ごはん 飲用牛乳 キムムッチ(韓国のりふりかけ) 韓国風肉じゃが カリカリじゃこサラダ	牛乳 のり 豚肉 ちりめんじゃこ	米 ごま油 砂糖 白ごま なたね油 こんにゃく ジャーが芋	にんにく たまねぎ にんじん さやいんげん キャベツ 小松菜	568	15.3	25.5	2.2
17	水	あんかけ焼きそば 飲用牛乳 さつまいもと大豆の甘辛揚げ	豚肉 いか えび 牛乳 大豆	中華めん なたね油 砂糖 片栗粉 ごま油 さつま芋 油	にんにく 生姜 たけのこ にんじん 干ししいたけ たまねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	600	18.0	25.5	2.6
18	木	鶏おこわ 飲用牛乳 魚の照り焼き 豆腐のすまし汁	とり肉 油揚げ 牛乳 ぶり 豆腐	米 もち米 なたね油 砂糖	ごぼう にんじん さやいんげん 生姜 干ししいたけ 小松菜 ねぎ	599	19.8	37.1	2.3
19	金	【 食育の日:世界の料理 スペイン 】 ターメリックライス 飲用牛乳 チリンドロン サウビカンサラダ	牛乳 とり肉 大豆	米 麦 なたね油 米粉 ジャーが芋 油 砂糖	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶 ピーマン キャベツ きゅうり コーン	591	15.0	30.3	2.1
22	月	あぶたま丼 飲用牛乳 豚汁 くだもの（梨）	とり肉 油揚げ 卵 牛乳 豚肉 豆腐 大豆 みそ	米 麦 砂糖 片栗粉 なたね油 こんにゃく ジャーが芋	たまねぎ グリンピース ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 なし	634	18.7	31.4	2.3
24	水	ガーリックトースト 飲用牛乳 鮭のチャウダー フレンチサラダ	牛乳 ベーコン 鮭 大豆 生クリーム チーズ	食パン マーガリン なたね油 ジャーが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく パセリ粉 たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	582	16.2	46.7	2.6
25	木	ジャンバラヤ 飲用牛乳 ABCスープ スイートポテト	ウインナー とり肉 牛乳 ベーコン 生クリーム	米 麦 なたね油 マカロニ さつま芋 砂糖 バター	にんにく 赤ピーマン たまねぎ トマト缶 にんじん 小松菜	636	12.3	30.3	2.3
26	金	麦ご飯 飲用牛乳 鯖の竜田揚げおろしソース 野菜のおかか炒め きのこ野菜の味噌汁	牛乳 さば かつお節 みそ	米 押麦 片栗粉 小麦粉 油 砂糖 なたね油	生姜 大根 ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 たまねぎ えのきだけ しめじ	625	16.3	35.3	2.5
29	月	家常豆腐丼 飲用牛乳 わかめスープ	豚肉 大豆 厚揚げ みそ 牛乳 とり肉 わかめ	米 麦 なたね油 砂糖 ごま油 片栗粉 ジャーが芋	にんにく 生姜 干ししいたけ にんじん たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ	609	17.3	31.5	2.8
30	火	ごはん 飲用牛乳 鶏肉の照り焼き 白菜のごま風味和え 味噌汁	牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐 大豆 みそ	米 砂糖 ざらめ 片栗粉 ごま油 白すりごま ジャーが芋	にんにく 生姜 白菜 にんじん 小松菜 たまねぎ	585	17.1	29.7	2.5

※ 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

【9月の予定産地】米…青森県 牛乳…東京都、群馬県、山梨県、岩手県、青森県、秋田県、宮城県、山形県、福島県、北海道

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	600	16.6	31.7	2.4	335	93	2.2	205	0.28	0.44	15	6.3