

令和7年			9月献立表												橋戸小学校	
実施日		牛乳	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人1食当り (kcal)	たんぱく質 (%)			
1	月	○	コメツコハヤシライス キャロットドレサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく レンズまめ とうにゅう		こめ こめあぶら じゃがいも さとう ぎらめ こめこ			にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム セロリー トマトピューレ キャベツ きゅうり もやし			588	13.6			
2	火	○	ごはん チンジャオロース わかめととうふのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン わかめ とうふ		こめ こめあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら			しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン (みどり・あか) はくさい にんじん こまつな			554	17.3			
3	水	○	ごはん のりのつくだに にくじゃが ピリからやさい	ぎゅうにゅう のり ぶたにく		こめ さとう こめあぶら じゃがいも しらたき ごまあぶら しろごま			しょうが にんじん たまねぎ さやいんげん だいこん きゅうり			550	15.1			
4	木	○	フレンチトースト コーンポテト ラタトゥイユスープ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ベーコン いんげんまめ		しょくパン バター さとう こめあぶら じゃがいも			にんにく たまねぎ ズッキーニ なす ピーマン トマトかん コーン			531	17.3			
5	金	○	タンドリーチキンライス トマトスープ りんごゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ヨーグルト たまご アガー		こめ こめあぶら じゃがいも かたくりこ さとう			にんにく にんじん たまねぎ セロリー マッシュルーム グリンピース トマト ピーマン りんごジュース			578	15.4			
8	月	○	ごはん さけのにんにくみそやき もやしのピリからあえ しおとんじる	ぎゅうにゅう さけ みそ ぶたにく とうふ		こめ さとう ごまあぶら ごま こめあぶら こんにゃく じゃがいも			にんにく ねぎ にんじん もやし しょうが ごぼう たまねぎ だいこん こまつな			559	21.0			
9	火	○	ごはん きつかむし ひじきとコーンのサラダ さわにわん ☆ちょうようのせつく☆	ぎゅうにゅう ぶたひきにく とりひきにく とうふ だいず ひじき ツナ みそ		こめ かたくりこ ごまあぶら もちごめ こめあぶら すりごま さとう			ねぎ ほししいたけ しょうが キャベツ にんじん コーン だいこん ごぼう たけのこ こまつな			558	15.6			
10	水	○	ごもくあんかけやきそば やさいチップス	ぎゅうにゅう ぶたにく なんと		ごまあぶら ちゅうかめん こめあぶら さとう さつまいも かたくりこ			しょうが にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ たまねぎ はくさい もやし こまつな ゴーヤ ごぼう かぼちゃ			551	15.8			
11	木	○	そばろおこわ さわらのこうみやき しおあえ よしのじる	ぎゅうにゅう とりひきにく みそ さわら とりにく		こめ (うるち・もち) こめあぶら さとう ごまあぶら かたくりこ こんにゃく			しょうが にんじん コーン にんにく ねぎ もやし こまつな たけのこ			564	20.2			
12	金	○	ごはん てづくりふりかけ いもに(やまがたけん) あつやきたまご	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ あおのり かつおぶし ぶたにく あぶらあげ ぶたひきにく ひじき たまご		こめ ごま こめあぶら さといも こんにゃく さとう			にんじん ごぼう ねぎ しめじ こまつな ほししいたけ たまねぎ			584	27.5			
15	月		けいろうのひ													
16	火	○	だいずいりひじきごはん ししゃものいそべあげ さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく ひじき あぶらあげ だいず ししゃも あおのり ぶたにく みそ		こめ (うるち・もち) さとう こめあぶら こんにゃく こむぎこ さつまいも			ごぼう にんじん だいこん こまつな ねぎ			602	17.0			
17	水	○	マーボーどうふどん もやしとはるさめのあえもの	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず みそ とうふ		こめ こめあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ ごま			しょうが ほししいたけ にんじん たけのこ にんにく ねぎ にら もやし こまつな			588	26.0			
18	木	○	セルフ ハンバーガー キャベツソテー やさいたっぷりスープ	ぎゅうにゅう ぶたひきにく だいず とりにく ウインナー いんげんまめ		まるパン こめあぶら かたくりこ さとう じゃがいも			たまねぎ にんじん キャベツ コーン こまつな はくさい			556	19.3			
19	金	○	えだまめごはん さかなのチリソース かんとんスープ	ぎゅうにゅう たら ぶたにく とうふ		こめ ごま こめあぶら かたくりこ ごまあぶら さとう			えだまめ にんにく しょうが ねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい もやし こまつな			560	26.5			
22	月	○	はぎのはなごはん さんしょくごまあえ やさいとなまあげのもの	ぎゅうにゅう あずき ぶたにく あつあげ		こめ (うるち・もち) さとう こめあぶら こんにゃく じゃがいも すりごま			えだまめ ほししいたけ にんじん だいこん もやし こまつな			560	23.0			
23	火		しゅうぶんのひ													
24	水	○	ねりまスパゲティ ゆうやけポテト くだもの (なし)	ぎゅうにゅう ツナ のり		スパゲッティ オリーブオイル さとう こめあぶら じゃがいも			だいこん にんじん コーン なし			559	23.2			
25	木	○	ルーローハン ワントンスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく ぶたひきにく とうふ		こめ こめあぶら さとう ワントンのかわ ごまあぶら			しょうが ねぎ たまねぎ にんじん チンゲンサイ はくさい こまつな			640	15.4			
26	金	○	ごはん さばのみそに きりぼしだいこんのごますあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう さば みそ たまご		こめ さとう ごまあぶら かたくりこ			しょうが ねぎ きりぼしだいこん きゅうり にんじん たまねぎ ほししいたけ しめじ こまつな			579	18.2			
29	月	○	こおりどうふのそばろどん みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ぶたひきにく こおりどうふ とりにく とうふ みそ		こめ ごまあぶら さとう ごま こめあぶら こんにゃく さといも			にんにく たけのこ にんじん ほししいたけ えだまめ だいこん こまつな ねぎ			586	18.3			
30	火	○	ガーリックピラフ とうにゅうコーンスープ こめこのチーズケーキ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく とうにゅう チーズ いんげんまめ		こめ こめあぶら こめこ さとう			にんにく たまねぎ にんじん ごぼう グリンピース コーン パセリ レモン			638	13.9			
※ 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			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			574	17.1	29.9	2.5	321	89	2.1	257	0.42	0.52	24	6.0		