

日	曜	牛乳	令和7年度 9月献立表				6つの基礎食品とその働き						エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)
			主食	主菜	副菜	添え物	体の組織をつくる	骨や歯の成分になる	健康を保持し・代謝を助ける		エネルギー源になる	効果的なエネルギー源		
							たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	炭水化物	脂質		
1	月	○	チキンカレーライス		野菜ソテー		とり肉 レンズ豆 ベーコン	牛乳	にんじん トマト 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ キャベツ コーン	米 大麦 ジャガ芋 小麦粉	米油	798	13.3
2	火	○	麦ご飯	干草焼き	ツナ入り大根サラダ	味噌けんちん汁	鶏ひき肉 豆腐 卵 まぐろ缶 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	干しいたけ えのきだけ 大根 きゅうり ごぼう ねぎ	米 大麦 砂糖 里芋	米油 ごま油	717	16.4
3	水	○	ピザトースト		カリカリポテトの ハニーサラダ	白いんげん豆の スープ	ベーコン とり肉 いんげん豆	チーズ 牛乳	ピーマン トマトビュレ にんじん	にんにく たまねぎ マッシュルーム コーン きゅうり キャベツ	食パン 砂糖 ジャガ芋 はちみつ	米油 油	702	17.7
4	木	○	麦ご飯	鮭のにんにく味噌焼き	じゃが芋のそぼろ煮	梨	鮭 みそ 鶏ひき肉	牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく ねぎ たまねぎ なし	米 大麦 砂糖 こんにゃく じゃが芋 片栗粉	ごま油 米油	761	19.2
5	金	○	家常豆腐丼		バンサンスー		厚揚げ 豚肉 みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく だけのこ 干しいたけ キャベツ ねぎ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油 白ごま	813	15.6
8	月	○	麦ご飯	ゴーヤーチャンプルー	イナムドゥチ	黒糖アガラサー	豚肉 厚揚げ かつお節 卵 かまぼこ 油揚げ みそ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん 小松菜	たまねぎ キャベツ もやし コーヤ 大根 干しいたけ ねぎ	米 大麦 こんにゃく 小麦粉 黒砂糖	米油 ごま油	854	16.5
9	火	○	しめじご飯	菊花蒸し	吉野汁		油揚げ 鶏ひき肉 卵 とり肉 豆腐	牛乳 寒天	にんじん 小松菜	しめじ 生姜 ねぎ 干しいたけ 大根	米 砂糖 片栗粉 もち米	米油	734	16.6
10	水	○	ハムとコーンの ピラフ	白身魚のプロバンス風	ベジタブルスープ		ハム メルルーサ 豚肉	牛乳	にんじん トマト トマトペースト	たまねぎ コーン にんにく キャベツ	米 大麦 小麦粉	米油 バター	707	18.0
11	木	×	定期考査1日目											
12	金	○	塩ラーメン		パンチポテトビーンズ	りんご	豚肉 大豆	牛乳	にんじん いら	生姜 もやし ねぎ きくらげ コーン りんご	中華めん 片栗粉 じゃが芋	ごま油 米油 油	704	15.7
16	火	○	豚肉の味噌炒め丼		切干大根の含め煮	フルーツポンチ	豚肉 みそ さつま揚げ	牛乳 寒天	にんじん ピーマン	生姜 にんにく たまねぎ だけのこ ねぎ 干しいたけ 切干大根 みかん缶 パイナップル缶 桃缶	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく	米油 ごま油	858	12.9
17	水	○	セサミトースト	パンプキンシチュー	マカロニサラダ		ベーコン とり肉 大豆 まぐろ缶	牛乳 チーズ クリーム	にんじん かぼちゃ	にんにく 生姜 たまねぎ きゅうり コーン	食パン グラニュー糖 小麦粉 マカロニ 砂糖	マーガリン 白すりごま 白ごま(ねり) 米油 バター	854	14.1
18	木	○	麦ご飯	鯖の竜田揚げ	糸寒天サラダ	わかめと玉葱の 味噌汁	さば みそ	牛乳 寒天 わかめ	にんじん	生姜 にんにく キャベツ きゅうり たまねぎ 大根	米 大麦 砂糖 片栗粉 じゃが芋	油 米油 ごま油	774	15.0
19	金	○	ナシゴレン		ソトアヤム (チキンスープ)	つぶつぶみかん ゼリー	とり肉 卵 セラチン	牛乳 寒天	ピーマン 赤ピーマン にんじん 小松菜	にんにく 生姜 ねぎ たまねぎ キャベツ もやし オレンジジュース みかん缶	米 大麦 砂糖 ビーフン	米油	772	15.9
22	月	○	あぶたま丼		えのきのすまし汁	巨峰と シャインマスカット	とり肉 卵 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 白菜 えのきだけ ねぎ ぶどう	米 大麦 砂糖 片栗粉		803	18.0
24	水	○	キムチチャーハン		もやしのサラダ	酸辣湯 (サンラータン)	豚肉 とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	にんにく ねぎ キムチ(不使用) もやし きゅうり コーン だけのこ 干しいたけ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米油 白ごま ごま油	720	17.8
25	木	○	練馬スパゲティ		キャベツとハムのソテー	ヨーグルト	まぐろ缶 ハム	のり 牛乳 ヨーグルト	にんじん	大根 キャベツ たまねぎ コーン	マカロニ・スパ ゲッティ 砂糖 片栗粉	オリーブ油 米油	717	18.2
26	金	○	麦ご飯	鯖のカレー焼き	野菜のごま和え	豆腐とかぼちゃの 味噌汁	さば 豆腐 みそ	牛乳	小松菜 にんじん かぼちゃ	にんにく 生姜 キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖	白すりごま	741	17.8
29	月	○	中華丼		海藻サラダ	中華風豆腐スープ	豚肉 うすら卵 いか 鶏ひき肉 豆腐	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	生姜 にんにく だけのこ たまねぎ 干しいたけ きくらげ 白菜 キャベツ きゅうり コーン	米 大麦 片栗粉 砂糖	米油 ごま油 白ごま	738	16.9
30	火	○	さつまいもごはん	ししゃもの香味揚げ	ひじきとコーンのサラダ	えのきのとろとろ スープ	とり肉 豆腐	牛乳 ししゃも ひじき	にんじん 小松菜	にんにく 生姜 もやし コーン たまねぎ えのきだけ	米 大麦 さつま芋 片栗粉 小麦粉 砂糖	黒ごま油 米油 ごま油	706	15.7

* 食材料購入等の都合により、献立を変更する場合があります。

* 給食当番はマスクを着用してください。
また、各自毎日清潔な給食用ナプキンを持参してください。

* 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、改訂されるまで撰取栄養価のみ記載します。

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	762	16.3	29.4	3.1	378	113	2.9	262	0.34	0.50	17	7.0