

令和7年度9月 献立表

給食目標：片付けはきれいに手早く順序よくしよう

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんばく質
2 火	キーマカレーライス	○	ひじきとコーンのサラダ	豚肉(挽肉),鶏から,大豆,★牛乳, 干ひじき,ツナ(水煮)	米,麦,サラダ油,米粉,ごま油,砂糖	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, キャベツ,ホールコーン,もやし,きゅうり	536 kcal 21.4 g
3 水	ジャージャー麺	○	豆腐とわかめのスープ くだもの(梨)	豚肉(挽肉),大豆,★牛乳,鶏肉(小間), 豆腐,カットわかめ	蒸し中華麺(給),サラダ油,三温糖, でん粉,ごま油	しょうが,にんにく,たまねぎ,にんじん, たけのこ(水煮),干しいたけ,ねぎ, もやし,きゅうり,しめじ,小松菜,梨	521 kcal 19.4 g
4 木	ごはん 骨太ふりかけ	○	肉じゃが煮 おひたし	★ちりめんじゃこ,かつお節(花かつお), 昆布,★牛乳,豚肉(小間),削り節(だし)	米,麦,白いりごま,砂糖,油,こんにゃく, じゃがいも,車麩	にんじん,干しいたけ,たまねぎ, キャベツ,小松菜	517 kcal 20.7 g
5 金	豚肉と野菜のみそ炒め丼	○	野菜ののり酢和え みそ汁	豚肉(小間),★牛乳,ツナ(水煮), きざみのり,削り節(だし),油揚げ, カットわかめ	米,麦,サラダ油,三温糖,でん粉, じゃがいも	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, たけのこ,キャベツ,チンゲンサイ,もやし, 小松菜,えのきたけ	530 kcal 24.1 g
8 月	コッペパン	○	ガーリックチキン ベーコンと野菜のソテー 豆乳スープ	★牛乳,鶏肉切り身,ベーコン(短冊), 豚肉(小間),鶏から,調製豆乳	★コッペパン,油,サラダ油,じゃがいも	にんにく,キャベツ,にんじん, ホールコーン,たまねぎ, マッシュルーム(缶),しょうが,はくさい	512 kcal 26.2 g
9 火	秋の炊き込みご飯 重陽の節句	○	魚のごまみそ焼き もやしの塩昆布和え すまし汁	鶏肉(角切り),油揚げ,★牛乳,ホキ, 塩昆布,削り節(だし),昆布(だし), 鶏肉(角切り),豆腐,かまぼこ	米,麦,油,砂糖,白すりごま,ごま油, あられ麩	にんじん,えのきたけ,しめじ,ごぼう, しょうが,もやし,きゅうり,だいこん,小松菜	505 kcal 26.3 g
10 水	カレーピラフ	○	バリバリサラダ 肉ボールスープ	ポークハム,★牛乳,鶏から,豚肉(挽肉)	米,麦,サラダ油,砂糖,油,ワントンの皮, 生パン粉,じゃがいも	にんにく,にんじん,たまねぎ,ピーマン, きゅうり,キャベツ,しょうが,はくさい	520 kcal 19.5 g
11 木	大豆入りミートソーススパゲティ	○	大根サラダ くだもの(りんご)	豚肉(挽肉),大豆,★牛乳	スパゲッティ,サラダ油,砂糖, サラダ油,ごま油	にんにく,しょうが,にんじん,たまねぎ, マッシュルーム(水煮),★ダイストマト缶, だいこん,きゅうり,りんご	561 kcal 23.1 g
12 金	豚肉のみそつくね丼	○	野菜の昆布和え かきたま汁	豚肉(挽肉),豆腐(絞),★牛乳,塩昆布, 削り節(だし),かまぼこ,★鶏卵	米,麦,三温糖,ごま油,でん粉,砂糖	たまねぎ,にんにく,にんじん,もやし, キャベツ,きゅうり,えのきたけ,小松菜	540 kcal 24.3 g
16 火	ごはん	○	名古屋風鶏の唐揚げ 糸寒天サラダ みそ汁	★牛乳,鶏肉切り身,糸寒天, 削り節(だし),油揚げ,豆腐	米,麦,でん粉,米粉,揚げ油,砂糖, 白いりごま,サラダ油	にんにく,しょうが,にんじん,キャベツ, もやし,きゅうり,たまねぎ,えのきたけ, ねぎ,小松菜	588 kcal 22.4 g
17 水	あんかけ丼	○	中華風あえもの 春雨スープ	豚肉(小間),鶏から,★牛乳,鶏肉(小間)	米,麦,油,でん粉,ごま油,砂糖,はるさめ	にんにく,しょうが,にんじん,干しいたけ, たまねぎ,はくさい,チンゲンサイ,きゅうり, だいこん,もやし,ねぎ	518 kcal 19.3 g
18 木	黒砂糖パン	○	ポテトのチーズ焼き レンズ豆のトマトシチュー カリカリきなこ豆	★牛乳,ベーコン(短冊), ★ピザ用チーズ,鶏肉(小間), レンズまめ(乾),きな粉	★黒砂糖パン,油,じゃがいも, サラダ油,砂糖	たまねぎ,にんにく,しょうが,にんじん, キャベツ,★ダイストマト缶	583 kcal 26.1 g
19 金	キャロットラースクリームソースかけ	○	豆入りマセドアンサラダ りんごゼリー	鶏肉(小間),★調理用牛乳,★牛乳, ひよこまめ(乾)	米,麦,サラダ油,小麦粉,じゃがいも,砂糖	にんじん,たまねぎ,しょうが, マッシュルーム(水煮),しめじ, きゅうり,りんごジュース	584 kcal 17.2 g
22 月	しぐれごはん	○	切り干し大根の卵焼き じゃがいものみそ汁	豚肉(細切り),★牛乳,鶏肉(挽肉), ★鶏卵,削り節(だし),昆布(だし), カットわかめ	米,麦,油,砂糖,じゃがいも	ごぼう,しょうが,にんじん,切干し大根, たまねぎ,ねぎ	559 kcal 25.4 g
24 水	豚汁うどん	○	レバーのカレー風味揚げ	豚肉(小間),油揚げ,昆布, 厚削り節(だし),★牛乳,豚レバー	うどん,サラダ油,こんにゃく,でん粉, 米粉,油,じゃがいも	にんじん,だいこん,たまねぎ,ごぼう, ねぎ,小松菜,しょうが,にんにく	583 kcal 26.7 g
25 木	じゃこわかめごはん	○	さばの文化干し きゃべつの酢醬油和え さつまいものみそ汁	★ちりめんじゃこ,炊き込みわかめ, ★牛乳,鯖文化干し,削り節(だし), 油揚げ	米,麦,白いりごま,砂糖,さつまいも	にんじん,キャベツ,もやし,たまねぎ, えのきたけ,小松菜	548 kcal 23.4 g
26 金	ピザトースト	○	コーンシチュー くだもの(みかん)	ベーコン(短冊),★ピザ用チーズ, ★牛乳,豚肉(小間),★調理用牛乳	★無塩食パン,サラダ油,じゃがいも, 小麦粉	にんにく,たまねぎ,マッシュルーム(缶), にんじん,しょうが,ホールコーン,みかん	543 kcal 21.9 g
29 月	ごはん 手作りひじきのふりかけ	○	魚の塩麹焼き 筑前煮	干ひじき,★ちりめんじゃこ, かつお節(粉),★牛乳,ホキ, 削り節(だし),鶏肉(小間)	米,麦,ごま油,砂糖,白いりごま,油, こんにゃく,じゃがいも	しょうが,にんじん,ごぼう, たけのこ(水煮),れんこん,干しいたけ	507 kcal 23.1 g
30 火	キムチチャーハン 給食試食会	○	わかめスープ ビーンズポテト	豚肉(挽肉),★鶏卵,★牛乳, 鶏肉(小間),豆腐,カットわかめ,大豆	米,麦,油,白いりごま,じゃがいも,でん粉	にんじん,ねぎ,はくさいキムチ漬, グリーンピース(冷凍),しょうが,たまねぎ, しめじ	565 kcal 22.2 g

*献立の内容は、学校行事や食材料の都合により変更することがあります。ご了承ください。
*アレルギー食品には★を表示しています。