



令和7年度 9月分 給食予定献立表 3色食品表



日	献立名	主に血や肉になる食品（赤） たんぱく質・無機質	主に熱や力のもとになる食品（黄） 炭水化物・脂質	主に身体の調子をととのえる食品（緑） ビタミン・食物繊維	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
1月	チースクッパ オムレツ ラタトゥイユ 塩こうじスープ デザート（ガリガリ君）	チーズ 脱脂粉乳 鶏卵 ベーコン 豚肉 レンズ豆	小麦粉 さとう ショートニング マーガリン 油 マカロニ オリーブ油 さとう じゃがいも さとう	なす たまねぎ スズキーニ 赤ピーマン 黄ピーマン トマト にんにく キャベツ にんじん えのきだけ ごまつな りんご果汁 ライム果汁	807	34.3	33.6
2月	ごはん ちくわの磯辺天ぷら 野菜炒め 冷やしうどん	魚肉すり身 あおさ 豚肉 かまぼこ	米 さとう 油 小麦粉 でんぷん 大豆油 油 でんぷん うどん さとう	キャベツ たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ 干ししいたけ	790	27.3	18.3
3月	ごはん 豚肉のスタミナ焼き★ ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁 デザート（青りんごゼリー）	豚肉 ひじき 大豆 さつまあげ 厚揚げ みそ	米 さとう ごま油 油 さとう さとう	にんにく にんじん こんにゃく さやいんげん だいこん たまねぎ えのきだけ にんじん ねぎ りんご果汁	843	32.4	26.3
4月	ハヤシライス（麦ごはん） （ルウ） いりこフライ★ ブロッコリーのレモンマヨサラダ	豚肉 いわし 鶏肉	米 白麦 じゃがいも 油 ハヤシルウ パン粉 小麦粉 米粉 さとう 大豆油 ノンエッグマヨネーズ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト ブロッコリー きゅうり にんじん レモン果汁	844	31.6	25.8
5月	ごはん ユーリンチー パンサンスウ マーボー豆腐	鶏肉 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 米粉 でんぷん 油 さとう 大豆油 春雨 さとう ごま油 油 さとう でんぷん ごま油	ねぎ しょうが にんにく キャベツ きゅうり にんじん しょうが にんにく たまねぎ だけのこ にんじん ねぎ	836	37.6	28.3
8月	米粉ミルクロール 魚のハーブ焼き ポテトリヨネーズ トマトとレタスの卵スープ	脱脂粉乳 ホキ 豚肉 鶏卵	米粉 小麦粉 ショートニング さとう マーガリン でんぷん 米粉 油 じゃがいも 油 さとう	バジル たまねぎ パセリ トマト たまねぎ レタス えのきだけ	770	38.4	30.6
9月	ごはん 米粉入り春巻き なすのオイスターソース炒め 冬瓜の中華スープ	豚肉 牛肉 厚揚げ 鶏肉	米 油 豚脂 小麦粉 ショートニング 春雨 さとう でんぷん 米粉 粉あめ 大豆油 ごま油 さとう でんぷん	にんじん たまねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ たまねぎ にんじん なす とうがん たまねぎ にんじん チンゲン菜	811	24.7	30.2
10月	ごはん キャベツ入りつくね 糸かまぼこもやしの酢の物 塩肉じゃが ヨーグルト	鶏肉 えんどう豆たん白 かつお節 糸かまぼこ わかめ 豚肉 ヨーグルト	米 豚脂 でんぷん さとう さとう じゃがいも 油	キャベツ しょうが もやし きゅうり たまねぎ にんじん こんにゃく ねぎ	800	27.8	21.4
11月	豚丼（麦ごはん） （具） 高野豆腐の甘辛がらめ★ 沢煮椀	豚肉 高野豆腐 鶏肉	米 白麦 油 さとう でんぷん さつまいも でんぷん 米粉 大豆油 さとう 水あめ	しょうが たまねぎ にんじん こんにゃく にら だいこん ごぼう にんじん えのきだけ みつば	857	33.7	22.6
12月	ごはん 鶏肉の美味だれ 磯香和え かぼちゃのみそ汁	鶏肉 のり 油あげ みそ	米粉 でんぷん 大豆油 さとう さとう	しょうが にんにく りんご ごまつな キャベツ もやし かぼちゃ たまねぎ えのきだけ ねぎ	795	35.1	23.6
15月	敬 老 の 日						
16月	ごはん チヂミ もやしのナムル 韓国風すき焼き煮 小魚いもけんぴ★	チヂミ（豆腐 おから） 豚肉 焼き豆腐 かたくちいわし	米 チヂミ（米粉 じゃがいも ショートニング でんぷん さとう 油）大豆油 さとう でんぷん さとう ごま油 車麴 油 さとう ごま油 さつまいも さとう 油 水あめ	チヂミ（にんじん たまねぎ にら にんにく） もやし ごまつな にんじん にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん こんにゃく ねぎ りんご	803	27.6	23.6
17月	ゆかりごはん だしまきたまご 切干大根の炒め煮★ ごま汁 冷凍みかん	鶏卵 さつまあげ 豚肉 みそ	米 さとう でんぷん さとう 大豆油 油 さとう もち ごま	赤しそ 切干し大根 にんじん 干ししいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん ごまつな みかん	808	31.2	19.0
18月	ごはん いわしのかば焼き れんこんの塩炒め★ のっぺい汁 茨城県産メロンゼリー	いわし 青のり 豚肉 油あげ	米 でんぷん 大豆油 さとう 油 ごま油 里いも でんぷん さとう	しょうが れんこん たまねぎ ねぎ だいこん にんじん しいたけ こんにゃく メロン	841	32.1	27.3
19月	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ツナとブロッコリーのサラダ クラムチャウダー	鶏肉 ツナ ベーコン あさり 牛乳	米 ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク パン粉 油 さとう じゃがいも 油 米粉 生クリーム	ブロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ パセリ	863	35.1	27.9
22月	胚芽パンズ ハムとチーズのフライ キャベツのソテー コンソメジュリアン デザート（チョコクレープ）	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 チーズ ベーコン 豚肉 豆乳 大豆粉	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン 小麦胚芽 豚脂 さとう パン粉 小麦粉 ショートニング 大豆油 油 米粉 水あめ さとう 油 でんぷん ココアパウダー	たまねぎ キャベツ にんじん たまねぎ ピーマン たまねぎ だいこん にんじん えのきだけ パセリ	818	30.5	37.1
23月	秋 分 の 日						
24月	ごはん ふりかけ（おかかふりかけ） あじの竜田揚げ ブロッコリーのごま和え かきたま汁	かつお節 のり あじ ちくわ 鶏卵 絹ごし豆腐	米 さとう でんぷん 米粉 大豆油 さとう ごま でんぷん	抹茶 しょうが ブロッコリー キャベツ にんじん たまねぎ にんじん えのきだけ ねぎ	776	36.1	25.4
25月	麦ごはん ウインナー カレー フルーツポンチ	ウインナー 豚肉	米 白麦 じゃがいも 油 カレールウ さとう 巨峰ゼリー（さとう）サイダー	にんにく しょうが たまねぎ にんじん プルーン パイナップル みかん 黄桃 巨峰ゼリー（ぶどう果汁）ナタデココ	972	25.3	27.1
26月	ごはん パオズ 中華和え 塩レモンラーメン	豚肉 鶏肉 ひじき 焼き豚 鶏肉	米 豚脂 でんぷん パン粉 さとう 油 小麦粉 大豆油 さとう ごま油 中華めん	キャベツ たまねぎ しょうが もやし にんじん きゅうり キャベツ たまねぎ にんじん とうもろこし ねぎ レモン果汁	834	27.8	23.7
29月	ミルクロール れんこんメンチカツ★ カラフルサラダ コーンポタージュ	脱脂粉乳 豚肉 鶏肉 大豆たん白 ベーコン 牛乳	小麦粉 ショートニング さとう マーガリン さとう パン粉 でんぷん 小麦粉 油 大豆油 油 さとう 米粉 生クリーム	れんこん たまねぎ ごぼう にんじん ブロッコリー 赤ピーマン 黄ピーマン きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん パセリ	759	29.4	30.1
30月	ごはん 酢豚 ワンタンスープ くだもの（梨）	豚肉 肉入りワンタン（豚肉 みそ 大豆たん白）	米 さつまいも 米粉 でんぷん 大豆油 さとう 油 肉入りワンタン（小麦粉 油 でんぷん さとう） 梨	しょうが たまねぎ にんじん だけのこ ピーマン 肉入りワンタン（たまねぎ しょうが）にんじん もやし はくさい 干ししいたけ ねぎ	809	27.2	22.0

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。
※同じ欄にそれぞれの料理に使われている食材をかいてあります。
※毎月カミカミ献立を実施します。（★印がカミカミ献立です）
※下線____の食品は、河北郡市産です。



9月の栄養価平均	822	15.2%	28.7%
学校給食摂取基準	830 kcal	13～20%	20～30%