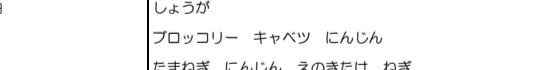




## 令和7年度 9月分 給食予定献立表 3色食品表



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	チーズクッペ オムレツ ラタトウイユ 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	たまねぎ スッキニ 赤ビーマン 黄ビーマン トマト にんにく キャベツ にんじん えのきだけ こまつな りんご果汁 ライム果汁	807	34.3	33.6
2 火	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 でんぶん 大豆油 油 でんぶん 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 水	ごはん 豚肉のスタミナ焼き★ ひじきの炒め煮 厚揚げのみぞ汁 デザート(青りんごゼリー)	豚肉 ひじき 大豆 さつまあげ 厚あげ 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 木	ハヤシライス(麦ごはん) (ルウ) いりこフライ★ プ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 プロッコリー きゅうり にんじん レモン果汁	844	31.6	25.8
5 金	ごはん ユーリンチー <sup>☆</sup> パンサンスウ マーポー豆腐	鶏肉 木綿豆腐 豚肉 赤みそ	米 米粉 でんぶん 油 さとう 大豆油 春雨 さとう ごま油 油 さとう でんぶん 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 たけのこ 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 ポテトリヨネース 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 でんぶん 米粉 油 じゃがいも 油 さとう	バジル たまねぎ バセリ トマト たまねぎ レタス えのきだけ	770	38.4	30.6
9 火	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 厚あげ 鶏肉	米 油 脱脂 小麦粉 ショートニング 春雨 さとう でんぶん 米粉 粉あめ 大豆油 ごま油 さとう でんぶん	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 水	ごはん キャベツ入りつくね 糸かまぼこともやしの酢の物 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 でんぶん 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 木	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 でんぶん さつまいも でんぶん 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 金	ごはん 鶏肉の美味だれ 磯香和え かぼちゃのみぞ汁	鶏肉 のり 油あげ みそ	米 米粉 でんぶん 大豆油 さとう さとう	しょうが にんにく りんご こまつな 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 火	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 烹き豆腐 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 でんぶん さとう 油) 大豆油 さとう でんぶん さとう ごま油 車麩 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 こまつな 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 水	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 でんぶん さとう 大豆油 油 さとう もち ごま	赤しそ 切干大根 にんじん 干ししいたけ さやいんげん たまねぎ にんじん こまつな みかん	808	31.2	19.0
18 木	ごはん いわしのかば焼き れんこんの塩炒め★ のっべい汁 茨城県産メロンゼリー	いわし 青のり 豚肉 油あげ	米 でんぶん 大豆油 さとう 油 ごま油 里いも でんぶん 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 金	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き ツナとプ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	プロッコリー きゅうり とうもろこし にんじん たまねぎ バセリ	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 <sup>☆</sup> 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 でんぶん 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 バセリ	818	30.5	37.1
23 火	 秋分の日 						
24 水	ごはん ふりかけ(おかかふりかけ) あじの竜田揚げ プ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 でんぶん 米粉 大豆油 さとう ごま でんぶん	抹茶 しょうが プロッコリー 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 木	麦ごはん ウインナー <sup>運動会</sup> 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 ブルーン 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 金	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 でんぶん 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 でんぶん 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 プロッコリー 赤ビーマン 黄ビーマン きゅうり とうもろこし たまねぎ にんじん バセリ	759	29.4	30.1
30 火	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 でんぶん 大豆油 さとう 油 肉入りワンタン(小麦粉 油 でんぶん さとう)	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ 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 千しきいだねぎ 梨	809	27.2	22.0

※牛乳が毎日つきます。森のなかまの食品にはいります。

※牛乳が毎日つきます。赤のなかまの食品にはいります。  
※同じ棚にそなぞなの料理に使われている食材をかけてあります

※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）

※毎月力ミ力ミ献立を実施します。（★）



9月の栄養価平均 822 15.2% 28.7%

学校給食摺取基準	kcal	13~20%	20~30%
----------	------	--------	--------