

9月分学校給食予定献立表

令和7年度



【給食目標】しょくじのマナーを みなおそう



所沢市立所沢小学校

日	曜	献立名			おもにエネルギーの もとになる食品(黄)	おもに体をつくる もとになる食品(赤)	おもに体の調子を整える もとになる食品(緑)	エネルギー	たん白質
		主 食	牛乳	お か す				kcal	g
3	水	こどもパン	コーヒ ミルク	チキンソテー マカロニサラダ ウインナーとズッキーニのスープ	パン、あぶら、マカロニ さとう、じゃがいも	コーヒミルク、とりにく ツナ、ウインナー	にんじん、きゅうり とうもろこし、たまねぎ ズッキーニ	555	26.5
4	木	ごはん	牛乳	たんたんそぼろどんのぐ ちゅうかサラダ トマトとたまごのスープ	こめ、あぶら、さとう こま、かたくりこ	牛乳、ぶたにく こうやどうふ みそ、とりにく、たまご	にんにく、しょうが、ねぎ しいたけ、きりぼしだいこん きゅうり、にんじん、トマト チンゲンサイ、たまねぎ	550	26.2
5	金	ごはん	牛乳	サケのしおこうじやき こますあえ じゃがいものピリからに	こめ、あぶら、さとう こま、じゃがいも	牛乳、サケ、ぶたにく みそ	きゅうり、にんじん、ごぼう だけのこ、たまねぎ	498	24.2
8	月	ツナマヨコーン トースト	牛乳	オニオンドレッシングサラダ ABCスープ	パン、マヨネーズ、あぶら さとう、じゃがいも マカロニ	ツナ、牛乳、かまぼこ とりにく	とうもろこし、キャベツ にんじん、みずな、たまねぎ セロリ、にんにく	506	17.5
9	火	むぎごはん	牛乳	ボークハヤシ あげごぼうのサラダ	こめ、むぎ、あぶら こむぎこ、バター しゅうまいのかわ、さとう	牛乳、ぶたにく	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ごぼう、キャベツ こまつな	577	21.9
10	水	ごはん	牛乳	アジフライ ねばねばあえ みそしる	こめ、こむぎこ、パンこ あぶら、さとう	牛乳、アジ、なっとう かつおぶし、わかめ、みそ	こまつな、キャベツ、もやし オクラ、にんじん、かぼちゃ たまねぎ、えのき	537	23.0
11	木	ごはん	牛乳	メルルーサのチリソースかけ チンジャオロースー トッポギいりわかめスープ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、トッポギ	牛乳、わかめ、とうふ メルルーサでんぶんつき ぶたにく、とりにく	ねぎ、にんにく、しょうが だけのこ、ピーマン にんじん、だいこん	509	21.9
12	金	スパゲッティ	牛乳	ミートボールソース イタリアンサラダ なし	スパゲッティ、あぶら さとう	牛乳、ベーコン にくだんご、なまクリーム ハム	エリンギ、たまねぎ、にんじん にんにく、トマト、キャベツ きゅうり、とうもろこし、なし	562	23.2
16	火	ごはん	牛乳	ぶたにくのみそつけやき コーンとひじきのいために かきたまじる	こめ、さとう、あぶら かたくりこ	牛乳、ぶたにく、みそ ひじき、ツナ、たまご とりにく	にんにく、しらたき、にんじん とうもろこし、えだまめ ほうれん草、みつば、ねぎ	530	26.5
17	水	ツイストパン	牛乳	なすのミートグラタン フレンチサラダ レタスとじゃがいものスープ	パン、あぶら、こむぎこ バター、さとう じゃがいも、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、チーズ ベーコン	にんにく、にんじん、たまねぎ なす、キャベツ、レタス きゅうり	579	23.6
18	木	ごはん	牛乳	サンマのあまからあげ うめおかかあえ みそしる	こめ、かたくりこ こめこ、あぶら、さとう じゃがいも	牛乳、サンマ、かつおぶし とうふ、あぶらあげ わかめ、みそ	しょうが、こまつな、もやし にんじん、うめ、ねぎ	551	21.9
19	金	うどん	牛乳	ごまみそうどん かぼちゃとだいずのみつがらめ からしあえ	うどん、こめこ かたくりこ、あぶら バター、みずあめ さとう、こま	牛乳、だいず、ぶたにく かまぼこ、みそ	かぼちゃ、こまつな、にんじん キャベツ、たまねぎ、しいたけ ほうれんそう	524	21.9
22	月	ごはん	牛乳	ぶたキムチどんのぐ ピリからきゅうり はるさめスープ ミニアセロラゼリー	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、はるさめ ゼリー	牛乳、ぶたにく、とりにく	キムチ、にんにく、しょうが ねぎ、にら、にんじん たまねぎ、もやし、きゅうり チンゲンサイ、きくらげ	520	24.4
24	水	むぎごはん	牛乳	ビーフカレー ひじきのサラダ	こめ、むぎ、あぶら さとう、じゃがいも こむぎこ、バター	牛乳、ハム、ひじき ぎゅうにく	キャベツ、にんじん、きゅうり にんにく、しょうが、たまねぎ りんご	596	18.3
25	木	しらすわかめ ごはん	お茶	イワシいそベフライ しおこんぶあえ ぐたくさんみそしる	こめ、こめこ、こむぎこ パンこ、あぶら じゃがいも	わかめ、ちりめんじゃこ イワシ、あおのり しおこんぶ、ぶたにく、みそ	おちゃ、キャベツ、かぶ きゅうり、にんじん、ごぼう だいこん、ねぎ、こんにゃく	449	17.9
26	金	くろパン	牛乳	オムレツ ツナサラダ トマトのスープ	パン、あぶら、さとう じゃがいも	牛乳、オムレツ、ツナ ベーコン	たまねぎ、きゅうり、キャベツ にんじん、にんにく、ピーマン トマト	514	21.8
29	月	ごはん	牛乳	サバのぶなかほしやき こまあえ とりじゃが	こめ、あぶら、さとう こま、じゃがいも	牛乳、サバぶなかほし こうやどうふ、とりにく	ほうれんそう、キャベツ こんにゃく、にんじん たまねぎ、さいいんげん	556	24.4
30	火	ちゅうかめん	牛乳	ジャージャーめん ナムル ぶどう	ちゅうかめん、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ぶたにく、みそ	もやし、こまつな、にんじん しょうが、にんにく、ぶどう ねぎ、だけのこ、たまねぎ しいたけ	530	23.4
※ 材料の入荷の都合により献立が変更になることがありますのでご了承ください。 ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配な方は学校までお問合せください。							平均栄養量	536	22.7