



9月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 しっかりたべて じょうぶな体をつくろう

所沢市立南小学校

日	曜日	献立名		(黄) 主にエネルギーのもとになる食品	(赤) 主に体を作るもとになる食品	(緑) 主に体の調子を整えるもとになる食品	エネルギー kcal	たん白質 g	
3	水	ごもくあんかけ やしそば (めん・あん)	牛乳	じゃがまるくん シュワシュワポンチ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、かたくりこ、 じゃがいも、ゼリー、 サイダー	ぶた肉、牛乳、チーズ、 ハム	にんじん、はくさい、たまねぎ、 チンゲンサイ、しいたけ、 きくらげ、にんにく、しょうが、 ミックスドフルーツ	653	25.1
4	木	メキシカン ピラフ	牛乳	みなみんポロニアソーセージ カリポリサラダ コンソメスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう	とり肉、牛乳、 ポロニアソーセージ、 ベーコン	とうもろこし、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、きゅうり、 だいこん、キャベツ	557	20.5
5	金	わかめごはん	牛乳	こうやどうふのうまに しゅうまい こまつなのおひたし	こめ、あぶら、さとう	わかめ、牛乳、ぶた肉、 こうやどうふ、あぶらあげ、 しゅうまい	こんにゃく、にんじん、たけのこ、 しいたけ、しょうが、たまねぎ、 こまつな、もやし	574	26.9
8	月	きのこうどん (うどん・しる)	牛乳	てづくりかきあげ じゃこのあえもの	うどん、さとう、あぶら、 こむぎこ、かたくりこ	ぶた肉、あぶらあげ、 牛乳、ウインナー、 ちりめんじゃこ、わかめ	にんじん、たまねぎ、まいたけ、 しめじ、しょうが、しいたけ、 ごぼう、こまつな、キャベツ	515	22.7
9	火	ツイストパン	牛乳	ムサカ フレンチサラダ ABCスープ	パン、パンこ、さとう、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ、バター、 マカロニ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 とり肉	にんにく、なす、たまねぎ、 トマト、キャベツ、きゅうり とうもろこし、はくさい、 にんじん、セロリ	550	23.2
10	水	なつやさい カレーライス (ターメリック ライス・ルウ)	牛乳	てづくりふくじんづけ なし	こめ、あぶら、はちみつ、 カレールウ、さとう	牛乳、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、なす、 トマト、ピーマン、かぼちゃ、 セロリ、にんにく、しょうが、 りんご、きゅうり、だいこん、なし	546	16.4
11	木	キムタク ごはん	牛乳	スパイシーからあげ かいそうサラダ なすとおくらのみそしる	こめ、あぶら、 かたくりこ、さとう	ぶた肉、牛乳、とり肉、 かいそうミックス、 あぶらあげ、みそ	たくあん、ねぎ、キムチ、 しょうが、きゅうり、 とうもろこし、キャベツ、 なす、オクラ	556	23.9
12	金	ひじきごはん	牛乳	サバのぶなかぼし こまつなのからしあえ さつまじる	こめ、さとう、あぶら、 さつま油	とり肉、ひじき、牛乳、 こうやどうふ、あぶらあげ、 サバぶなかぼし、とうふ、 みそ	にんじん、えだまめ、しいたけ、 こまつな、もやし、だいこん、 ねぎ	582	26.4
16	火	スープいり やしそば (やしそば・ スープ)	コーヒ ミルク	あげぎょうざ ナムル	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、ぎょうざ、こま	ぶた肉、コーヒミルク	にんじん、もやし、キャベツ、 にんにく、しょうが、チンゲンサイ	602	21.7
17	水	ジャンバラヤ	牛乳	とりにくのてりやき じゃがいもとキャベツのサラダ レタススープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	ウインナー、牛乳、とり肉、 ベーコン	トマト、たまねぎ、セロリ、 あかピーマン、ピーマン、にんにく、 しょうが、キャベツ、にんじん、 きゅうり、レモン、レタス	526	24.6
18	木	ごはん	牛乳	カレーにくじゃが めかぶのねばりあえ ちくわのてんぷら	こめ、じゃがいも、 あぶら、さとう、 こむぎこ	牛乳、ぶた肉、 さつまあげ、めかぶ、 ちくわ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、 しいたけ、こまつな、もやし	633	27.1
19	金	チキン ハヤシライス (ごはん・ルウ)	牛乳	ごまふうみサラダ やさしいコロッケ	こめ、さとう、こむぎこ、 あぶら、こま、 やさしいコロッケ	牛乳、とり肉	にんじん、たまねぎ、にんにく、 しょうが、トマト、もやし、 キャベツ、きゅうり	720	23.0
22	月	ライスボール パン	牛乳	てづくりオムレツ ラタトゥイユ コンソメスープ	パン、じゃがいも、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、たまご、 なまクリーム、ベーコン、 チーズ、とり肉、 とうにゅう	たまねぎ、ピーマン、なす、 ズッキーニ、トマト、セロリ、 にんにく、にんじん、とうもろこし	644	24.7
24	水	チャーハン	牛乳	とりにくのかわりやき ピリカラきゅうり はるさめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 はるさめ	ぶた肉、牛乳、とり肉	しいたけ、にんじん、たまねぎ、 にんにく、ピーマン、しょうが、 きゅうり、こまつな、きくらげ	506	26.4
25	木	ごはん	牛乳	てづくりハンバーグ なすとピーマンのみそあえ だいこんのみそしる	こめ、パンこ、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉、 とうにゅう、みそ、 あぶらあげ	たまねぎ、なす、ピーマン、 あかピーマン、こんにゃく、 だいこん	583	25.3
26	金	さとう あげパン	牛乳	ボールビーンズ みずなサラダ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、肉だんご、 だいず、ツナ	たまねぎ、にんじん、トマト、 みずな、だいこん、とうもろこし	569	21.2
29	月	みそカレー とうにゅう ラーメン (めん・スープ)	牛乳	はくさいとこまつなのサラダ だいがくいも	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、さつま油、 みずあめ、かたくりこ	やきぶた、わかめ、みそ、 とうにゅう、牛乳、 ベーコン	にんじん、もやし、ねぎ、 にんにく、しょうが、はくさい、 こまつな、たまねぎ	630	22.7
30	火	ごはん	牛乳	メヌケのさいきょうやき なっとうあえ とんじる	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、なっとう、 かつおぶし、 メヌケさいきょうづけ、 ぶた肉、とうふ、みそ	こまつな、もやし、こんにゃく、 にんじん、ねぎ	515	27.3

☆材料の都合により献立を変更することがありますのでご了承ください。

☆はしは、毎日洗って持ってきてください。☆持ち物には名前を書きましよう。

☆献立表について質問等がありましたら、
南小学校 栄養教諭 (TEL 2922-3039) まで、ご連絡ください。

平均栄養量

581

23.8