



9月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 しっかりたべて しょうぶなからだを つくろう

所沢市立北小学校

日	曜	献立名		(黄) おもに エネルギーの もとになる食品	(赤) おもに 体をつくる もとになる食品	(緑) おもに 体の調子を整える もとになる食品	エネルギー	たん白質	
							kcal	g	
3	水	ちゅうかめん	牛乳	チャーシューめん ハムサラダ ぶどうゼリー	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ、ハム	しょうが、にんにく、ごぼう、 たまねぎ、にんじん、だけのこ、 しいたけ、ねぎ、チンゲンサイ、 キャベツ、きゅうり	496	21.8
4	木	わかめごはん	牛乳	チキンカツ えだまめサラダ こまつなのみそしる	こめ、あぶら、こむぎこ、 パンこ、さとう	わかめ、牛乳、とり肉、 ハム、あぶらあげ、みそ	キャベツ、にんじん、えだまめ、 とうもろこし、だいこん、 こまつな、ねぎ	615	25.7
5	金	こどもパン スライス	J-ヒー ミゆ	ひよこまめいりキーマカレー ポテトコロッケ コールスローサラダ	パン、ひよこまめ、さとう、 あぶら、こむぎこ、バター、 やさいコロッケ	コーヒーミルク、ベーコン、 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、レモン	655	19.3
8	月	ごはん	牛乳	ハンバーグのおろしソース こまつなのごまあえ こんさいじる	こめ、さとう、かたくりこ、 こま、じゃがいも、あぶら	牛乳、ハンバーグ、 あぶらあげ、みそ	だいこん、しょうが、こまつな、 もやし、にんじん、こんにゃく、 ごぼう、ねぎ	533	21.3
9	火	ごはん	牛乳	ギンサケのみそだれかけ だいこんとにんじんのあさづけ とうがんじる	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら	牛乳、ギンサケ、みそ、 とり肉	はねぎ、だいこん、 にんじん、しょうが、 とうがん、ねぎ	498	21.1
10	水	チキンライス	牛乳	オムレツ グリーンサラダ とう乳プリン	こめ、むぎ、バター、 さとう、あぶら	とり肉、牛乳、オムレツ、 とうりゅうプリン	トマト、にんじん、 たまねぎ、ピーマン、 にんにく、キャベツ、 きゅうり	502	19.0
11	木	かやくごはん	牛乳	からあげ だいこんサラダ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 こめこ、こま	とり肉、こやしとうふ、 あぶらあげ、牛乳、ハム	しいたけ、しらたき、にんじん、 しょうが、だいこん、きゅうり、 みずな、とうもろこし	631	23.8
12	金	ココアマール しょくパン	牛乳	とり肉のステーキソース ツナサラダ ファイバーミネストローネ	パン、さとう、あぶら、 かたくりこ、マカロニ、 むぎ、レンズまめ	牛乳、とり肉、ツナ、 ベーコン	にんにく、りんご、にんじん、 たまねぎ、キャベツ、セロリ、 トマト	546	26.6
16	火	ごはん	牛乳	マーボーはるさめ しゅうまい ぶどう	こめ、あぶら、はるさめ、 さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 しゅうまい	しょうが、にんにく、 にんじん、だけのこ、ねぎ、 しいたけ、きくらげ、ぶどう	524	19.6
17	水	こぎつねずし	牛乳	イカフライ もやしときゅうりのあえもの ヨーグルト	こめ、さとう、あぶら、 こむぎこ、パンこ、こま	あぶらあげ、牛乳、イカ、 ヨーグルト	しいたけ、にんじん、 ごぼう、もやし、きゅうり	647	25.6
18	木	ごはん	牛乳	とり肉のあますあんかけ ごもくに だいこんのみそしる	こめ、さとう、かたくりこ、 あぶら	牛乳、とり肉、だいず、 こんぶ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、こんにゃく、 にんじん、ごぼう、しいたけ、 さやいんげん、だいこん、ねぎ	502	27.1
19	金	くろパン	牛乳	しろみぎかなのケチャップソース マカロニサラダ やさいスープ	パン、あぶら、さとう、 マカロニ、マヨネーズ、 じゃがいも	牛乳、 メルルーサでんぶんつき、 ハム、ベーコン	キャベツ、たまねぎ、 にんじん、きゅうり、 セロリ	560	23.0
22	月	ごはん	牛乳	スタミナやき肉 キャベツサラダ じゃがいもとあぶらあげのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ハム、 あぶらあげ、わかめ、 みそ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、にら、セロリ、 キャベツ、きゅうり	528	26.7
24	水	ごはん	牛乳	サバのぶんかほし ピリからきゅうり 肉じゃが	こめ、さとう、あぶら、 じゃがいも	牛乳、サバぶんかほし、 ぶた肉	きゅうり、たまねぎ、 にんじん、こんにゃく	540	23.5
25	木	ごはん	おちゃ	とんかつ フレンチサラダ とうふとじゃがいものみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	ぶた肉、ハム、とうふ、みそ	おちゃ、キャベツ、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、 えのき、ねぎ	507	18.6
26	金	コッペパン スライス	牛乳	やきロングウインナー カラフルサラダ さつまいものシチュー	パン、あぶら、さとう、 さつまいも、こむぎこ、 バター	牛乳、ウインナー、とり肉、 なまクリーム	たまねぎ、とうもろこし、 にんじん、キャベツ、 あかピーマン、きゅうり、 マッシュルーム	625	24.6
29	月	ごはん	牛乳	ぶた肉のしょうがいため ひじきのいために くたくさんみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ひじき、 さつまいも、あぶらあげ、 みそ	しょうが、たまねぎ、だけのこ、 こんにゃく、にんじん、ごぼう、 だいこん、ねぎ、こまつな	533	27.3
30	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ごもくあんかけやきそば たこやきポテト ぶどう	ちゅうかめん、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、イカ、タコ、 うずらたまご、あおのり、 かつおぶし	はくさい、たまねぎ、だけのこ、 にんじん、しいたけ、にんにく、 しょうが、はねぎ、ぶどう	606	30.7

- ※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
- ※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。ご心配な方はお問い合わせください。(北小学校 栄養教諭 Tel 04-2922-3404)
- ※ はしは、毎日洗って持ってきてきましょう。(スプーンが必要な日は給食室で用意をします。)
- ※ スパゲティの日には、フォークを持ってきてかまいません。
- ※ 給食の持ち帰りは、食品衛生面から禁止となっています。



平均栄養量 558 kcal 23.6g