

9月分学校給食予定献立表

令和7年度

【目標】 しっかり食べてしょうぶな体をつくろう

所沢市立清進小学校

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	カレーライス	牛乳	パリパリサラダ なし	こめ、あぶら、バター はちみつ、こむぎこ、 ワンタンのかわ、むぎ、 さとう、じゃがいも	ぶた肉、牛乳	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、りんご、ほうれんそう キャベツ、なし	592	20.3
4	木	ごはん	牛乳	とうふハンバーグ ごまあえ いなかじる	こめ、パンこ、さとう、 かたくりこ、あぶら、 こま	牛乳、とうふ、ぶた肉 とうにゅう、とり肉、 みそ、あぶらあげ	たまねぎ、ほうれんそう、ねぎ、 キャベツ、にんじん、だいこん、 こまつな	558	25.7
5	金	やきたて ココアパン	牛乳	ほうれんそうサラダ とうにゅうコーンシチュー	パン、さとう、ココア、 ホットケーキミックス、 あぶら、こめこ	牛乳、ベーコン、 とうにゅう、ハム	ほうれんそう、とうもろこし、 キャベツ、にんじん、たまねぎ	592	19.9
8	月	ビビンバ	牛乳	キムチトックスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 こま、トッポギ	牛乳、ぶた肉、みそ、 牛肉、とうふ、たまご	きりぼしだいこん、にんにく、 しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、たまねぎ、キムチ、 にら	564	27.3
9	火	バターロール	牛乳	とり肉のハニーマスタードあえ フレンチサラダ やさしいスープ	パン、じゃがいも、 あぶら、はちみつ、 さとう	牛乳、とり肉、ツナ、 ベーコン	にんにく、キャベツ、きゅうり、 にんじん、たまねぎ、はくさい、 みずな、とうもろこし、えのき	575	22.8
10	水	ごはん	牛乳	サワラのさいきょうやき ごもくきんぴら とうがんじる	こめ、あぶら、さとう、 こま	牛乳、牛肉、とり肉、 サワラさいきょうづけ、 とうふ、あぶらあげ	にんじん、ごぼう、こんにゃく、 いんげん、とうがん	531	26.0
11	木	ピリから みそラーメン	牛乳	はるまき ぶどう（2こ）	ちゅうかめん、あぶら、 はるまき	牛乳、ぶた肉、みそ	にんにく、しょうが、キャベツ、 もやし、ねぎ、にんじん、にら、 ぶどう	572	23.2
12	金	ウインナー ピラフ	牛乳	サケのこうそうやき みずなサラダ とり肉とやさしいのスープ	こめ、むぎ、あぶら、 パンこ、じゃがいも、 さとう、こま	ウインナー、牛乳、 サケ、かまぼこ、 とり肉	トマト、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、みずな、 きゅうり、とうもろこし、 キャベツ	591	23.3
16	火	ナン	牛乳	イカのガーリックあげ オニオンドレッシングサラダ チリコンカーン	ナン、こめこ、あぶら、 かたくりこ、さとう、 じゃがいも	牛乳、イカ、だいず、 ぶた肉、こうやどうふ	しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、たまねぎ、 トマト	571	28.5
17	水	タンタン そばうどん	牛乳	しおあじナムル わかめスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう	牛乳、ぶた肉、みそ、 こうやどうふ、とり肉 とうふ、わかめ	しいたけ、にんにく、しょうが、 ねぎ、こまつな、にんじん、 もやし、だいこん	539	25.3
18	木	カレーうどん	牛乳	ささかまのいそべあげ イカとこんにゃくのみそあえ	うどん、かたくりこ、 あぶら、こめこ、 こむぎこ、さとう	牛乳、とり肉、イカ、 かまぼこ、のり、 あぶらあげ、みそ、 ささかまぼこ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、 ねぎ、こんにゃく、	526	27.0
19	金	ごはん	牛乳	ぎょうざ きりぼしチャーシュー マーボナス	こめ、ぎょうざ、こま、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、やきぶた、 ぶた肉、みそ	きりぼしだいこん、きゅうり、 にんじん、なす、たけのこ、 にら、しょうが、にんにく、 しいたけ、ねぎ	613	21.7
22	月	オムライス	牛乳	コールスローサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、じゃがいも、 マカロニ	牛乳、とり肉、ツナ、 オムライス用たまごやき ベーコン	トマト、にんじん、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、はくさい	556	23.1
24	水	しょうゆ ラーメン	牛乳	ホキのバンバンジーソースかけ はるさめサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 こめこ、かたくりこ、 こま、さとう、はるさめ	ぶた肉、牛乳、ホキ、 ハム	ねぎ、チンゲンサイ、にんじん、 もやし、とうもろこし、にんにく しょうが、キャベツ、きゅうり	557	27.8
25	木	ごはん	お茶	ぶた肉のねぎみそやき なっとうあえ かきたまじる	こめ、さとう、 かたくりこ	ぶた肉、かつおぶし、 みそ、なっとう、 たまご、かまぼこ、 とうふ	しょうが、ねぎ、にんじん、 ほうれんそう、もやし、お茶 こまつな、たまねぎ、キャベツ	493	25.4
26	金	くろパン	牛乳	ポテトのチーズあげ ごぼうサラダ コンソメスープ	パン、はるまきのかわ、 こむぎこ、あぶら、こま さとう、じゃがいも	牛乳、ハム、チーズ、 ツナ、ベーコン	たまねぎ、とうもろこし、ごぼう きゅうり、にんじん、えだまめ、 みずな、キャベツ	606	21.7
29	月	ごはん	牛乳	サンマのあまからあげ ひじきのごもくに とんじる	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、とり肉 あぶらあげ、ひじき、 だいず、ぶた肉、みそ とうふ	しょうが、にんじん、だいこん、 こんにゃく、ごぼう、ねぎ	624	26.0
30	火	スパゲティ ミートソース	牛乳	イタリアンサラダ ぶどう	スパゲッティ、あぶら、 さとう	ぶた肉、チーズ、牛乳 ツナ	にんじん、たまねぎ、エリンギ、 にんにく、セロリ、トマト、 キャベツ、ほうれんそう、 とうもろこし、ぶどう	531	24.3
※ 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。							 平均栄養量	566	24.4

