



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体をつくろう

所沢市立明峰小学校

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 ジャージャンめん パリパリサラダ なし	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、みそ	にんじん、ごぼう、たまねぎ、 たけのこ、しいたけ、ねぎ、にんにく、 しょうが、キャベツ、きゅうり、なし	512	23.2
4	木	ごはん	牛乳 しおぶたどん ゆかりあえ そうめんじる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、そうめん	牛乳、ぶた肉、とり肉、 かまぼこ、あぶらあげ	ねぎ、にんにく、たまねぎ、しめじ、 にら、レモン、にんじん、きゅうり、 キャベツ、ゆかり、だいこん、こまつな	499	24.7
5	金	ごはん	牛乳 サケのあまからあげ ひじきサラダ たまごスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま、はるさめ	牛乳、サケ、ひじき、 ハム、とり肉、とうふ、 たまご	にんじん、もやし、キャベツ はくさい	539	23.7
8	月	ごはん	牛乳 イカのカレーやき チンジャオロース わかめトッポギスープ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、トッポギ	牛乳、イカ、ぶた肉、 とり肉、わかめ	にんにく、しょうが、たけのこ、 ピーマン、あかパプリカ、えのき、 にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	503	26.7
9	火	ごはん	牛乳 イワシのごまあげ ミニトマト(2こ) あげどうふのピリカラに	こめ、こむぎこ、かたくりこ、 ごま、あぶら、じゃがいも、 さとう	牛乳、イワシ、とり肉、 なまあげ	しょうが、ミニトマト、だいこん、 にんじん、ごぼう、こんにゃく、キムチ	563	25.2
10	水	ツイストパン	牛乳 マカロニグラタン フレンチサラダ ズッキーニのスープ	パン、あぶら、マカロニ、 さとう、こむぎこ、バター、 パンこ、じゃがいも	牛乳、とり肉、チーズ	たまねぎ、レタス、にんじん、 きゅうり、とうもろこし、セロリ、 ズッキーニ	524	22.4
11	木	ごはん	牛乳 しゅうまい(2コ) はるさめサラダ マーボーどうふ	こめ、はるさめ、さとう、 あぶら、かたくりこ	牛乳、しゅうまい、ハム、 ぶた肉、とうふ、みそ	にんじん、キャベツ、もやし、 にんにく、しょうが、しいたけ、 たけのこ、にら、ねぎ	599	28.2
12	金	メキシカン ピラフ	牛乳 ヒレカツ キャベツのガーリックサラダ フルーツあんぱん	こめ、むぎ、あぶら、 こむぎこ、パンこ、さとう、 あんぱんどうふ	ベーコン、牛乳、ぶた肉	にんじん、たまねぎ、えだまめ、 とうもろこし、きゅうり、キャベツ、 にんにく、なつみかん、もも、 りんご、パイナップル	577	21.9
16	火	ごはん	牛乳 あんかけたまごやき ひじきのいために みそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、たまご、とり肉、 あぶらあげ、ひじき、 わかめ、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、しいたけ、 しらたき、ねぎ	514	23.0
17	水	こぎつねずし	牛乳 メヌケのさいきょうやき ごまじょうゆあえ いなかじる	こめ、さとう、あぶら、ごま	とり肉、あぶらあげ、牛乳、 メヌケさいきょうづけ、とうふ	にんじん、しいたけ、さやえんどう、 こまつな、キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、だいこん	493	25.7
18	木	バターロール	牛乳 メルルーサのマヨネーズやき コールスローサラダ ABCスープ	パン、マヨネーズ、あぶら、 さとう、マカロニ	牛乳、メルルーサ、 チーズ、ベーコン	たまねぎ、しいたけ、キャベツ、 きゅうり、にんじん、とうもろこし、 セロリ	573	23.5
19	金	食育の日 むぎごはん	牛乳 カレーライス マカロニサラダ なし	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、マカロニ、さとう	牛乳、ぶた肉、ハム	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、とうもろこし、 レタス、きゅうり、なし	565	20.6
22	月	ごはん	牛乳 ぶた肉のピリカラやき おかかあえ わふうわんたんじる	こめ、さとう、 しゅうまいのかわ	牛乳、ぶた肉、かつおぶし、 とり肉、あぶらあげ	しょうが、キャベツ、きゅうり、 もやし、しいたけ、にんじん、 だいこん、ねぎ	508	24.9
24	水	ごはん	牛乳 サバのうめみそやき キャベツのしおこんぶあえ こうやどうふのそぼろに	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、サバ、みそ、 しおこんぶ、ぶた肉、 こうやどうふ	うめ、キャベツ、きゅうり、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 こんにゃく、しょうが、さやいんげん	536	26.7
25	木	ちゅうかめん	牛乳 しょうゆラーメン ぎょうざ(2コ) ぶどう(2コ)	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ぎょうざ	牛乳、ぶた肉、なると、 うずらたまご	にんにく、しょうが、にんじん、 とうもろこし、メンマ、もやし、 チンゲンサイ、ねぎ、ぶどう	575	23.5
26	金	コッペパン スライス	コーヒ ミルク やきウインナー ハムとキャベツのサラダ クリームシチュー	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ、 バター	コーヒーマルク、ウインナー、 ハム、とり肉、牛乳	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、 にんじん、マッシュルーム	579	22.4
29	月	いりたまご ごはん	牛乳 てりやきどん きゅうりとまやしのサラダ キャベツのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、とり肉、たまご、 ハム、とうふ、あぶらあげ、 みそ	はねぎ、もやし、きゅうり、 にんじん、キャベツ、たまねぎ	514	28.3
30	火	きなこ あげパン	牛乳 ツナサラダ とり肉とじゃがいものスープに ヨーグルト	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、牛乳、ツナ、 とり肉、ヨーグルト	きゅうり、レタス、にんじん、 たまねぎ、エリンギ、にんにく	603	26.5
							543	24.5

※ 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。

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出しください。「雑がみ」は貴重な資源です。





給食だより

令和7年度
所沢市立明峰小学校



げん き き ほん
元気の基本!

はや ね はや お あさ
早寝・早起き・朝ごはん



2学期が始まりました。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいるかもしれませんね。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

朝ごはんは午前中を元気に過ごすための大切なエネルギーのもとになります。また、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせます。

朝ごはんをおいしく食べるには?



- 夕食の後に、ジュースやアイス、お菓子の食べすぎに注意！
目覚めた後に、軽い空腹感があると朝ごはんが楽しみになりおいしく食べられます
- 学校の準備は前日のうちにすませましょう！
朝の時間にゆとりをもたせ、ゆっくり食事がとれると味わって食べることができます。
- 太陽の光を浴びて目覚めよう！
体内時計がリセットされ、体は活動モードに切り替わります。セロトニンが分泌され気持ちも前向きになります。



えい ぶつ い しき
栄養バランスも意識しましょう



主食 ごはん おにぎり パン	+ 汁物 野菜のみそ汁 野菜のスープ	+ おかず(主菜) 肉・魚・卵・大豆のおかず	+ 牛乳・乳製品 牛乳 ヨーグルト
-------------------------------------	---	---	--

さんこう
参考にしてみてください!

さいたまけん
埼玉県HP

だれ あさ しゅう
「誰でもつくれる朝ごはんメニュー集」

<https://www.pref.saitama.lg.jp/>

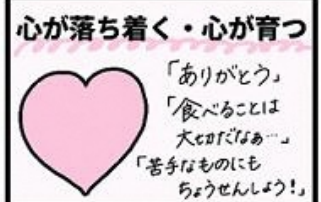
f2211/910-20100107-53.html



「味わって食べよう」とは!

目で見る わーい! O.Oだ! きれいな色だね! 形がそろっている おいしそうだなあ!	鼻でにおいをかぐ いいにおい! O.Oのにおい! こうばしににおいだ	耳で音をきく シャキ シャキ かむ時に コリコリ 耳をおはて 音をきいて およう
のどごし のどごといて いくようす るりん ずー ごくん つる つる	舌でかんじる 味...あまい、すっぱい にがい、しょっぱい うま 温度...あたたかい つめたい	手・口の中で ふれてかんじる じわー ピロリ ポカポカ ひんやり ビロリ しまくま ふんわり

味わって食べると...



さあ!
味わって食べよう!

