



9月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 しっかり食べてしょうぶな体をつくろう

所沢市立東所沢小学校

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	ハヤシ ライス	牛乳	じゃこのパリパリサラダ なし	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター	牛乳、ぎゅうにく、 ちりめんじゃこ	にんじん、たまねぎ、 エリンギ、しょうが、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 こまつな、なし	655	22.1
4	木	コッペパン	牛乳	ウインナーのチリソース しゃきしゃきポテトサラダ レタスのスープ	パン、さとう、じゃがいも、 あぶら、かたくりこ	牛乳、ウインナー、ハム、 ベーコン	たまねぎ、きゅうり、 しらたき、レタス、にんじん	522	20.1
5	金	ビビンバ	牛乳	フォーのスープ れいとうみかん	こめ、あぶら、さとう、ごま、 こめこめん	牛乳、ぶたにく、みそ、 とりにく	こんにゃく、しょうが、 にんにく、こまつな、 だいずもやし、にんじん、 ねぎ、たまねぎ、にら、 もやし、みずな、みかん	511	23.2
8	月	ごはん	牛乳	イカのさらさやき キャベツのちゅうかサラダ じゃがキムチ	こめ、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、イカ、ハム	しょうが、きゅうり、 にんじん、キャベツ、 たまねぎ、こんにゃく、キムチ	508	22.1
9	火	バター ロール	牛乳	ホキのマヨネーズやき コロコロソーテ ポトフ	パン、マヨネーズ、あぶら、 じゃがいも	牛乳、ホキ、チーズ、 ウインナー、ぶたにく	えのき、たまねぎ、えだまめ、 とうもろこし、にんじん、 キャベツ、セロリ	608	28.0
10	水	ごはん	牛乳	とりからげのレモンソース きゅうりのうめつけ みそしる	こめ、かたくりこ、こめこ、 あぶら、さとう	牛乳、とりにく、 あぶらあげ、みそ	レモン、きゅうり、うめ、 たまねぎ、こまつな	501	21.2
11	木	タンメン	牛乳	じゃがまるくん きりぼしだいこんの ちゅうかサラダ	ちゅうかめん、あぶら、ごま、 さとう、じゃがいも、 かたくりこ	牛乳、ぶたにく、ハム、 チーズ	にんじん、キャベツ、もやし、 たまねぎ、ねぎ、にら、 にんにく、しょうが、 とうもろこし、きくらげ、 きりぼしだいこん、きゅうり	582	24.7
12	金	なすの キーマカレー	牛乳	ハムサラダ カルピスポンチ	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、バター、ゼリー	牛乳、ベーコン、ぶたにく、 ハム、カルピス	なす、ピーマン、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 パイン、なつみかん、もも、 りんご	609	19.1
16	火	わかめ ごはん	牛乳	しおやきとり かわりきんぴら みそしる	こめ、ごま、あぶら、さとう、 じゃがいも	わかめ、ちりめんじゃこ、 牛乳、とりにく、ぶたにく、 とうふ、みそ	しょうが、ごぼう、にんじん、 こんにゃく、さやいんげん、 こまつな、ねぎ	502	25.6
17	水	チキン ライス	牛乳	うすらたまごくしフライ きゅうりのピクルスふう ABCスープ	こめ、あぶら、さとう、 マカロニ	とりにく、牛乳、 うすらたまごくしフライ、 ベーコン	トマト、にんじん、たまねぎ、 ピーマン、にんにく、 きゅうり、キャベツ、セロリ	490	22.8
18	木	ごはん	牛乳	サケのやくみソースかけ チンジャオロースー わかめスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ギンサケ、 ぎゅうにく、わかめ、 ぶたにく	ねぎ、しょうが、レモン、 にんにく、ピーマン、 あかピーマン、きピーマン、 だけのこ、たまねぎ	518	23.9
19	金	ガーリック トースト	牛乳	コーンサラダ ポークトマトシチュー	パン、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、ぶたにく	キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、にんにく、 しょうが、にんじん、たまねぎ	560	19.2
22	月	ごはん	牛乳	マーボーどうふ ちゅうかふうあえもの りんごがどっさりゼリー	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ぶたにく、とうふ、 みそ、ハム	にんじん、ねぎ、にんにく、 しょうが、しいたけ、 だけのこ、にら、もやし、 キャベツ、りんご	595	23.0
24	水	さけごはん	牛乳	ぶたにくのしょうがいため わかめサラダ キャベツのとんじる	こめ、ごま、あぶら、 さとう、かたくりこ	べにサケフレーク、 ちりめんじゃこ、牛乳、 ぶたにく、わかめ、とうふ、 あぶらあげ、みそ	たまねぎ、しょうが、 きゅうり、キャベツ、 にんじん、こんにゃく、ねぎ	522	28.3
25	木	ナン	牛乳	とりにくのからあげ カラフルサラダ カレービーンズ	ナン、あぶら、かたくりこ、 こめこ、さとう、こむぎこ、 バター	牛乳、とりにく、だいず、 ベーコン、ぶたにく	しょうが、キャベツ、 あかピーマン、とうもろこし、 たまねぎ、にんじん、にんにく	609	28.3
26	金	スパゲティ ミートソース	牛乳	ツナサラダ ぶどう	スパゲッティ、あぶら、 レンズまめ、さとう、 こむぎこ、バター	ぶたにく、ぎゅうにく、 チーズ、牛乳、ツナ	にんじん、たまねぎ、 しょうが、にんにく、トマト、 キャベツ、きゅうり、みずな、 ぶどう	584	24.5
29	月	てりやき どん	牛乳	いそあえ かきたまじる	こめ、さとう、かたくりこ、 ごま	牛乳、とりにく、のり、 たまご、とうふ	ねぎ、キャベツ、こまつな、 きゅうり、ほうれんそう	522	26.4
30	火	サクサク ココアパン	牛乳	リヨネーズポテト やさしいスープ	パン、ホットケーキミックス、 ココア、さとう、じゃがいも、 あぶら	牛乳、ウインナー、 ぶたにく、ベーコン	たまねぎ、にんじん、 キャベツ、セロリ	550	20.8
☆ 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。ご心配な方はお問い合わせください。							平均栄養量	553	23.5