



9 月 分 学 校 給 食 献 立 表



令和7年度

【目標】しっかり食べて丈夫な体をつくろう

所沢市立三ヶ島小学校

日 曜	献立名	(黄) おもにエネルギーの もとになる食品	(赤) おもに体を作る 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	ジャージャーめん 牛乳	チョレギサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ	ちゅうかめん、ごま、さとう、かたくりこ、あぶら、ゼリー、サイダー	牛乳、ふた肉、こうやどうふ、みそ、のり	たまねぎ、たけのこ、にんじん、ねぎ、しいたけ、ごぼう、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、なつめかん、パイン、もも、りんご	634	25.4	
4 木	こぎつねすし 牛乳	メヌケのさいきょうやき こまつなのいそあえ むらくもじる	こめ、さとう、ごま、あぶら、かたくりこ	あぶらあげ、牛乳、メヌケさいきょうづけ、のり、たまご、とり肉、とうふ、わかめ	ごぼう、にんじん、しいたけ、しょうが、さやいんげん、こまつな、たまねぎ	530	26.9	
5 金	やきにくどん 牛乳	じゃがいものちゅうかふうサラダ はるさめスープ	こめ、むぎ、さとう、あぶら、じゃがいも、はるさめ	牛乳、ふた肉、ハム、とり肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、きくらげ、しょうが、にんにく、きゅうり、にら、ねぎ	525	26.1	
8 月	ぶたのかくに ごはん 牛乳	ゴーヤチャンプル にんじんしりしり もずくとワントンのスープ	こめ、さとう、ワントンのかわ、あぶら	ふた肉、牛乳、ベーコン、とうふ、たまご、ツナ、とり肉、もずく	しらたき、にんじん、しいたけ、しょうが、はねぎ、ゴーヤ、だいずもやし、ねぎ	563	28.2	
9 火	むぎごはん 牛乳	ヤンニョムチキン しおあじナムル ABCスープ	こめ、むぎ、かたくりこ、あぶら、さとう、みずあめ、ごま、マカロニ	牛乳、とり肉、ハム	しょうが、たまねぎ、にんにく、キャベツ、ほうれん草、だいずもやし、にんじん、こまつな	589	23.3	
10 水	ごはん 牛乳	イワシのかぼやき かぼちゃサラダ なすとあぶらあげのみそしる	こめ、かたくりこ、あぶら、さとう、マヨネーズ	牛乳、イワシ、ハム、チーズ、あぶらあげ、みそ	しょうが、かぼちゃ、にんじん、きゅうり、とうもろこし、なす、ねぎ	604	24.6	
11 木	くろパン 牛乳	とろ〜りチーズのなすのピザふう フレンチサラダ コーンポタージュ	パン、あぶら、さとう、こむぎこ、バター	牛乳、ベーコン、チーズ	なす、たまねぎ、ピーマン、にんにく、キャベツ、とうもろこし、きゅうり、にんじん	616	22.4	
12 金	ごまみそ うどん 牛乳	かぼちゃのみつがらめ こまつなのおひたし	うどん、さとう、ごま、あぶら、バター	牛乳、ふた肉、あぶらあげ、みそ、かつおぶし	しょうが、にんじん、ねぎ、ごぼう、こまつな、しいたけ、かぼちゃ、もやし	541	22.8	
16 火	チキンカレー ライス 牛乳	かいそうサラダ なし	こめ、むぎ、ごま、じゃがいも、あぶら、はちみつ、こむぎこ、バター、さとう	牛乳、とり肉、牛乳、とりにく、かいそうミックス、ハム	にんじん、たまねぎ、にんにく、しょうが、りんご、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、なし	612	21.9	
17 水	こどもパン 牛乳	しろみさかなのこうそうやき マカロニサラダ パンキンチャウダー	パン、パンこ、あぶら、マカロニ、さとう、こむぎこ、バター	コーヒーミルク、ホキ、ハム、とり肉、ベーコン、牛乳	しょうが、にんじん、きゅうり、とうもろこし、かぼちゃ、たまねぎ	626	28.5	
18 木	はつがげんまい ごはん 牛乳	ひじきいりつくねやき なっとうあえ じゃがいもとわかめのみそしる	こめ、じゃがいも、はつがげんまい、パンこ、さとう、かたくりこ、あぶら	牛乳、とり肉、とうふ、ひじき、なっとう、かつおぶし、わかめ、あぶらあげ、みそ	ねぎ、キャベツ、オクラ、にんじん、もやし、たまねぎ	556	28.3	
19 金	ジャンバラヤ 牛乳	とり肉のガーリックやき きりほしマヨマヨ レタスのスープ	こめ、むぎ、バター、さとう、あぶら、ごま、マヨネーズ	チョリソー、牛乳、ウインナー、とり肉、ハム	たまねぎ、セロリ、とうもろこし、あかパプリカ、ピーマン、にんじん、にんにく、しょうが、レタス、トマト、きりほしだいこん、キャベツ	590	24.6	
22 月	ココア あげパン 牛乳	とうみょうツナサラダ 肉だんごいりポトフ	パン、あぶら、ココア、さとう、じゃがいも	牛乳、ツナ、肉だんご	キャベツ、とうみょう、きパプリカ、あかパプリカ、たまねぎ、にんじん	561	21.2	
24 水	ごはん 牛乳	サバのぶんかほし じゃがいものなんばんに キャベツとしおこんぶのあえもの	こめ、じゃがいも、さとう、あぶら、ごま	牛乳、サバぶんかほし、ふた肉、みそ、ちくわ、しおこんぶ	たまねぎ、にんじん、こんにゃく、ごぼう、たけのこ、しいたけ、さやいんげん、キャベツ、こまつな	561	25.1	
25 木	スパゲティ ナポリタン 牛乳	タンドリーチキン イタリアンサラダ	スパゲッティ、あぶら、さとう	ベーコン、牛乳、とり肉、ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、みずな、キャベツ、きゅうり、きパプリカ	553	25.9	
26 金	むぎごはん 牛乳	イカのたつたあげ マーボーどうふ かぶときゅうりのちゅうかふうつけもの	こめ、むぎ、かたくりこ、あぶら、さとう	牛乳、イカ、ふた肉、とうふ、みそ、こうやどうふ	しょうが、ねぎ、たけのこ、にら、しいたけ、にんにく、かぶ、きゅうり	629	32.0	
29 月	わかめごはん 牛乳	とり肉のはちみつやき だいこんとツナのごまマヨサラダ とうがんとあつあげのみそしる	こめ、むぎ、ごま、はちみつ、マヨネーズ、さとう	わかめ、牛乳、とり肉、ツナ、なまあげ、みそ	しょうが、だいこん、きゅうり、にんじん、こまつな、とうがん	555	24.0	
30 火	ざっこくまい ごはん 牛乳	手作りコロック ひじきのいために キャベツとあぶらあげのみそしる	こめ、ざっこくまい、じゃがいも、こむぎこ、パンこ、あぶら、さとう	牛乳、ふた肉、ひじき、さつまあげ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、にんじん、しいたけ、しらたき、さやいんげん、キャベツ	582	19.4	
☆ 材料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。 ☆ 給食袋には、毎日、はし・ランチョンマット・マスク・ハンカチ・ティッシュを忘れずに入れましょう。 ☆ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出してください。「雑がみ」は貴重な資源です。 ☆ 献立表は、食物アレルギー用の資料ではありません。ご心配の方はお問い合わせください。 (三ヶ島小学校 栄養士 ☎ 04-2948-2729)					 月平均		579	25.0

～ 本橋さんちの三ヶ島野菜 ～



長ねぎ



じゃがいも



食事をしっかり食べて体力をつけよう!

酷暑の疲れが出るころです。
熱中症予防のためにも朝食を必ず食べて登校し、栄養たっぷりの給食を
しっかり食べて、元気な身体で運動会練習に取り組みましょう。
「速く走れるようになる!」などの目標ができると苦手な食材にも挑戦できる
ようになってきます。
頑張る姿があったらほめてあげてくださいね。