



9月分学校給食予定献立表

【目標】しっかり食べてしょうぶな体をつくろう



令和7年度

所沢市立松井小学校

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	
		主 食	牛乳	お か す				kcal	g	
3	水	しおぶたどん	牛乳	ちゅうかふうサラダ トッポギわかめスープ	こめ、あぶら、かたくりこ、 はるさめ、さとう、 トッポギ、こま	ぶた肉、牛乳、ハム、わかめ	ねぎ、もやし、にんにく、 はねぎ、レモン、キャベツ、 にんじん、しょうが、 チンゲンサイ、しいたけ	538	24.7	
4	木	ナン	ヨー ミルク	キーマカレー フレンチポテトサラダ ぶどう	ナン、さとう、あぶら、 バター、こむぎこ、 じゃがいも	コーヒーマルク、ぶた肉	たまねぎ、にんじん、りんご ピーマン、しょうが、 にんにく、きゅうり、 とうもろこし、ぶどう	533	18.4	
5	金	ごはん	牛乳	とり肉の ガーリックやき ハンサンスー マーボーなす	こめ、あぶら、はるさめ、 さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、ハム、 ぶた肉、みそ	にんにく、しょうが、もやし、 はくさい、にんじん、なす、 たけのこ、ねぎ、しいたけ	560	26.6	
8	月	かりかりうめ ごはん	牛乳	さばのあますあんかけ いそあえ とうがんのみそしる	こめ、かたくりこ、 こむぎこ、あぶら、さとう、 こま	牛乳、サバ、のり、 あぶらあげ、とうふ、みそ	うめ、こまつな、 もやし、とうがん、 たまねぎ、ねぎ	555	23.0	
9	火	ガーリック フランス	牛乳	こまつナサラダ ボークシチュー	パン、バター、あぶら、 さとう、じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、ツナ、ぶた肉	にんにく、パセリ、こまつな、 だいこん、にんじん、 たまねぎ、しょうが	556	21.0	
10	水	ピビンバ	牛乳	肉みそ炒め ナムル わかめスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、こま	ぶた肉、みそ、牛乳、 わかめ、とうふ	しょうが、にんにく、 こんにゃく、もやし、 ほうれん草、にんじん、ねぎ、 チンゲンサイ	503	25.8	
11	木	ひじきごはん	牛乳	れんこんいり とりつくね こまあえ しめじのみそしる	こめ、さとう、あぶら、 パンこ、かたくりこ、こま、 じゃがいも	とり肉、ひじき、みそ あぶらあげ、牛乳、とうふ、	にんじん、しらたき、 かんぴょう、ねぎ、しょうが、 れんこん、こまつな、 キャベツ、もやし、たまねぎ、 しめじ、ほうれん草	548	27.4	
12	金	やきそば	牛乳	アメリカンドック ももゼリー	ちゅうかめん、あぶら、 こむぎこ、さとう、ゼリー スパイスドックミックス、	ぶた肉、あおのり、牛乳、 ウインナー	にんじん、キャベツ、もやし、 ピーマン、たまねぎ	624	23.4	
16	火	きびごはん	牛乳	サケのもみじやき かぶときゅうりの かくやあえ むらくもじる	こめ、きび、さとう、 あぶら、マヨネーズ、 こま、かたくりこ	とり肉、牛乳、ギンサケ、 みそ、たまご、とうふ、 わかめ	にんじん、かぶ、たまねぎ、 きゅうり、しょうが、 たくあん、ほうれん草、	524	25.0	
17	水	うどん	牛乳	にくじろうどん かきあげ こまマヨネーズあえ	うどん、さとう、 さつまいも、こむぎこ、 かたくりこ、あぶら、こま、 マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、あぶらあげ、 イカ、たまご、ハム	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ほうれん草、しょうが、 キャベツ、きゅうり	534	24.4	
18	木	ジャンバラヤ	牛乳	とりにくのハーブやき オリエンタルサラダ ABCスープ	こめ、むぎ、バター、 さとう、あぶら、はちみつ、 ワントンのかわ、マカロニ、 じゃがいも	チョリソー、牛乳、とり肉、 ベーコン	トマト、たまねぎ、セロリ、 ピーマン、にんにく、 しょうが、レモン、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 こまつな、ごぼう、にんじん	517	23.5	
19	金	ごはん	牛乳	ぶたにくとやさいの しょうがいため マカロニサラダ とうふのみそしる	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、マカロニ、 マヨネーズ	牛乳、ぶた肉、とうふ、 あぶらあげ、わかめ、みそ	にんじん、たまねぎ、 キャベツ、しょうが、 きゅうり、ねぎ	527	24.1	
22	月	むぎいり ごはん	牛乳	ボークカレーライス キャベツと ハムのサラダ なし	こめ、むぎ、じゃがいも、 さとう、あぶら、こむぎこ、 バター	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、 キャベツ、きゅうり、なし	629	22.4	
24	水	ちゅうかめん	牛乳	しょうゆラーメン じゃがまるくん チャーシューサラダ	ちゅうかめん、さとう、 あぶら、かたくりこ、 じゃがいも	牛乳、ぶた肉、ハム、 チーズ、やきぶた	チンゲンサイ、にんじん、 もやし、とうもろこし、 きくらげ、メンマ、キャベツ、 ねぎ、きゅうり	569	25.5	
25	木	ごはん	牛乳	さんまのかばやき こまつなともやしの おかかあえ こんさいがおいしい とんじる	こめ、かたくりこ、 こむぎこ、あぶら、さとう、 こま、さといも	牛乳、サンマ、かつおぶし、 ぶた肉、あぶらあげ、みそ	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、こんにゃく	578	23.6	
26	金	キムチ チャーハン	牛乳	しゅうまい もやしのくろこしょう ふうみあえ ちゅうかコーンスープ	こめ、むぎ、さとう、 あぶら、こま、かたくりこ	ぶた肉、牛乳、しゅうまい、 とり肉、たまご	ピーマン、ねぎ、キムチ、 チンゲンサイ、もやし、 にんじん、とうもろこし、 たまねぎ、はねぎ、しょうが	505	21.5	
29	月	はちみつパン	牛乳	とりにくの パーベキューソース おさつ パリパリサラダ やさしいチャウダー	パン、あぶら、さとう、 かたくりこ、さつまいも、 こむぎこ、バター	牛乳、とり肉、ぶた肉 ちりめんじゃこ、 スキムミルク	しょうが、りんご、たまねぎ、 にんにく、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし、 ほうれん草、にんじん、かぶ	575	30.3	
30	火	ごはん	牛乳	イカフライ からしあえ さわにわん	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	牛乳、イカ、ハム、ぶた肉、 みそ	こまつな、にんじん、もやし、 ごぼう、たけのこ、ねぎ、 しいたけ	528	25.8	
※ 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。ご心配の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。								平均栄養量	550	24.2