



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

所沢市立中富小学校

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	ナン	牛乳	ポークビーンズ ほうれんそうサラダ ミルクゼリー	ナン、あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、ベーコン、 だいず、かんでん	にんじん、たまねぎ、 トマト、ほうれん草、 とうもろこし、なつみかん	616	30.0	
4	木	はつがげんまい ごはん	牛乳	とうふハンバーグ こまつなのいそあえ なすのみそしる	こめ、はつがげんまい、 パンこ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、とうふ、ぶた肉、 とり肉、たまご、ひじき、 のり、あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、 しょうが、こまつな、 もやし、なす、オクラ	557	26.7	
5	金	わかめごはん	牛乳	アジフライ キャベツのおかかあえ とうにゅうみそしる	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、こま	わかめ、牛乳、アジ、 かつおぶし、とうふ、 とり肉、みそ、とうにゅう	キャベツ、もやし、 にんじん、たまねぎ、 ねぎ	576	26.7	
8	月	コッペパン	牛乳	ほうれんそうのチーズやき フレンチサラダ コーンシチュー	パン、バター、さとう、 あぶら、じゃがいも、 こむぎこ	牛乳、ベーコン、チーズ	ほうれん草、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	605	23.4	
9	火	重陽の節句献立 ひじきちらし	牛乳	イナダのさいきょうやき こまみそあえ きくかまぼこのすましじる	こめ、あぶら、さとう、 こま	とり肉、ひじき、 あぶらあげ、牛乳、 イナダさいきょうづけ、 みそ、かまぼこ、わかめ	にんじん、しいたけ、 こまつな、もやし、ねぎ	538	24.0	
10	水	むぎごはん	牛乳	ポークカレー かいそうサラダ フルーツのヨーグルトあえ	こめ、むぎ、じゃがいも、 あぶら、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、ぶた肉、 かいそうミックス、 ヨーグルト	たまねぎ、にんじん、 しょうが、にんにく、 きゅうり、キャベツ、 パイン、なつみかん、 もも	653	23.2	
11	木	うどん	牛乳	きつねうどん みそポテト きゅうりとかぶの あますづけ	うどん、あぶら、さとう、 じゃがいも、こむぎこ	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、みそ	にんじん、たまねぎ、 こまつな、きゅうり、 かぶ	526	23.8	
12	金	ちゅうかおこわ	牛乳	ヤンニョムチキン ナムル わかめスープ	こめ、もちこめ、さとう、 あぶら、かたくりこ、 こめこ、みずあめ、こま	ぶた肉、牛乳、とり肉、 とうふ、わかめ	しらたき、にんじん、 たけのこ、しいたけ、 しょうが、たまねぎ、 にんにく、ほうれん草、 もやし、ねぎ	581	28.7	
16	火	ひやし ちゅうか	牛乳	じゃことだいずのいりに ひゅうがなつゼリー	ちゅうかめん、あぶら、 こま、さとう、 かたくりこ、ゼリー	とり肉、牛乳、だいず、 ちりめんじゃこ	きゅうり、にんじん、 もやし、オクラ、ねぎ、 しょうが	578	31.0	
17	水	きなこ あげパン	牛乳	とりにくのガーリックやき イタリアンサラダ ミネストローネ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	きなこ、牛乳、とり肉、 ベーコン、だいず	にんにく、キャベツ、 みずな、きゅうり、 とうもろこし、たまねぎ、 にんじん、トマト	607	28.4	
18	木	ごはん	牛乳	サバのみそに きりほしだいこんのいために こんさいじる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、サバ、みそ、 さつまあげ、こんぶ、 とり肉	しょうが、しらたき、 にんじん、ねぎ、かぶ しいたけ、さやいんげん、 こんにゃく、ごぼう、 きりほしだいこん、	557	26.6	
19	金	ごはん	牛乳	なまあげチャーサイ じゃがまるくん かぶうあえ	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ、じゃがいも、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、なまあげ、 みそ、チーズ、ハム	にんじん、キャベツ、 たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、チンゲンサイ、 しょうが、もやし	639	26.5	
22	月	ごはん	牛乳	とりのてりかけ キャベツのぼんずあえ とんじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、こま、 じゃがいも	牛乳、とり肉、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	キャベツ、きゅうり、 にんじん、レモン、 だいこん、ごぼう、 ねぎ、こんにゃく	563	26.1	
24	水	はつがげんまい ごはん	牛乳	ぶたキムチどん チョレギサラダ とうがんのスープ	こめ、はつがげんまい、 あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、のり、 とり肉	キムチ、たまねぎ、 にら、しょうが、 にんにく、ねぎ、 キャベツ、にんじん、 もやし、とうもろこし、 とうがん、こまつな	514	27.3	
25	木	スパゲッティ ミートソース	牛乳	ツナサラダ なし	スパゲッティ、あぶら、 バター、さとう	ぶた肉、チーズ、牛乳、 ツナ	にんじん、たまねぎ、 にんにく、トマト、 キャベツ、なし	575	27.0	
26	金	ごはん	牛乳	てづくりコロケ ひじきのいために キャベツのみそしる	こめ、じゃがいも、 こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう	牛乳、ぶた肉、とり肉、 あぶらあげ、ひじき、 みそ	たまねぎ、にんじん、 こんにゃく、しいたけ、 さやいんげん、キャベツ	555	21.0	
29	月	チキンドリア	コーヒー ミルク	つぼみサラダ ABCスープ	こめ、バター、さとう、 あぶら、こむぎこ、 マカロニ	とり肉、牛乳、チーズ、 コーヒーミルク、 ベーコン	たまねぎ、トマト マッシュルーム、 ブロッコリー、にんにく、 とうもろこし、にんじん、 キャベツ	593	24.9	
30	火	ごはん	牛乳	アジのやくみソースがけ なっとうあえ わかめとえのきのみそしる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう	牛乳、アジ、なっとう、 のり、あぶらあげ、 わかめ、みそ	ねぎ、こまつな、 にんじん、もやし、 えのき、たまねぎ	530	23.5	
18回	※ 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。心配な方はお問い合わせください。 ※ はしは、毎日洗って持ってきてください。持ち物には名前を書きましょう。 ※ 今月の中富でとれた野菜は、 じゃがいも、かぶ です。 ※ 毎日の給食の様子を中富小HPにアップしています。右のQRコードから、ぜひご覧ください。							平均栄養量	576	26.0

