

9月分学校給食予定献立表

令和7年度

【給食目標】 しっかり食べてじょうぶな体をつくろう！

所沢市立中央小学校

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	ごはん	牛乳	わふうハンバーグ いそあえ なめこじる	こめ、パンこ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、とうふ、ぶた肉、 とり肉、たまご、みそ、のり	たまねぎ、こまつな、もやし、なめこ、 ねぎ	503	23.8
4 木	ひやしうどん (うどん・ぐ・しる)	牛乳	ちくわのこうみあげ プリン	うどん、さとう、あぶら、ごま、 こむぎこ	牛乳、ぶた肉、ちくわ、 とうにゅう、なまクリーム	なす、にんじん、ねぎ、しいたけ	504	22.6
5 金	キムチ チャーハン	牛乳	とり肉のパンパンジーソース キャベツのちゅうかサラダ わかめトッポギスープ	こめ、むぎ、あぶら、ごま、 さとう、かたくりこ、トッポギ	ぶた肉、牛乳、とり肉、 わかめ	ねぎ、ピーマン、キムチ、しょうが、 にんにく、きゅうり、キャベツ、にんじん、 とうもろこし、たまねぎ、チンゲンサイ、 しいたけ	533	23.4
8 月	チキンソンドリア	牛乳	野菜スープ なし	こめ、むぎ、バター、さとう、 あぶら、こむぎこ	とり肉、牛乳、チーズ、 ベーコン	トマト、たまねぎ、マッシュルーム、 にんにく、なし、にんじん、キャベツ、 セロリ	551	23.0
9 火	ひやしちゅうか (ちゅうかめん・ぐ・ しる)	牛乳	かぼちゃのみつがらめ ヨーグルト	ちゅうかめん、さとう、ごま、 あぶら、バター	牛乳、ハム、ヨーグルト	にんじん、きゅうり、もやし、かぼちゃ	581	20.6
10 水	ごはん	牛乳	サバのぶんかぼし とうがんのそぼろに ぐだくさんのみそする	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、サバぶんかぼし、 とり肉、とうふ、あぶらあげ、 みそ	とうがん、にんじん、えだまめ、ねぎ、 だいこん、キャベツ、こんにゃく	538	23.3
11 木	子供パン スライス	コーヒ ミルク	てづくりポテトコロッケ ポークビーンズ ツナサラダ	パン、じゃがいも、こむぎこ、 パンこ、あぶら、さとう	コーヒーマルク、牛乳、 ぶた肉、ベーコン、だいず、 ツナ	たまねぎ、にんじん、トマト、キャベツ、 きゅうり	596	21.5
12 金	てりやきどん (ごはん・ぐ)	牛乳	ごまあえ みそする	こめ、あぶら、さとう、ごま、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、とり肉、たまご、 あぶらあげ、みそ	ねぎ、こまつな、もやし、たまねぎ	507	27.7
16 火	とりごぼう ピラフ	牛乳	オムレツ スパゲティサラダ とうがんのコンソメスープ	こめ、むぎ、バター、あぶら、 さとう、スパゲッティ	とり肉、ベーコン、牛乳、 オムレツ、ハム	ごぼう、とうもろこし、たまねぎ、 ピーマン、きゅうり、にんじん、とうがん、 キャベツ	498	22.4
17 水	きのこうどん (うどん・しる)	牛乳	とりてん じゃがいもの シャキシャキサラダ	うどん、あぶら、こむぎこ、 かたくりこ、じゃがいも、さとう	牛乳、ぶた肉、かまぼこ、 あぶらあげ、とり肉、ハム	しめじ、エリンギ、まいたけ、えのき、 しいたけ、にんじん、ねぎ、こまつな、 しょうが、にんにく、きゅうり、しらたき	508	26.3
18 木	ツイストパン	牛乳	さけのこうそうやき コーンチャウダー ひじきサラダ	パン、パンこ、あぶら、 じゃがいも、さとう、こむぎこ、 バター	牛乳、サケ、とり肉、ひじき、 ハム	しょうが、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、キャベツ、セロリ、きゅうり	563	28.0
19 金	ごはん	牛乳	ホキのあまずあんかけ マーボーなす はるさめサラダ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、はるさめ	牛乳、ホキでんぶつぎ、 ぶた肉、みそ、ハム	しょうが、ねぎ、なす、しいたけ、 たけのこ、にんじん、にんにく、 もやし、キャベツ	565	24.7
22 月	チキン カレーライス (むぎごはん・ルー)	牛乳	グリーンサラダ クラッシュゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、はちみつ、 こむぎこ、バター、さとう	牛乳、とり肉	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、 みずな、なつみかん、もも	612	21.5
24 水	ごはん	お茶	とり肉のからあげ こうやどうふのうまに からしあえ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう	とり肉、ぶた肉、 こうやどうふ	おちゃ、にんにく、しょうが、こんにゃく、 にんじん、たまねぎ、たけのこ、 しいたけ、えだまめ、こまつな、もやし	493	24.2
25 木	やきたて ピーチパン	牛乳	ジャーマンポテト ABCスープ	パン、ホットケーキミックス、 さとう、じゃがいも、バター、 あぶら、マカロニ	牛乳、たまご、ウインナー、 とり肉	もも、たまねぎ、パセリ、にんじん、 キャベツ、セロリ	552	20.5
26 金	キムタク ごはん	牛乳	イカのたつたあげ きりぼしだいこんのハリハリづけ とんじる	こめ、あぶら、かたくりこ、 ごま、さとう、じゃがいも	ベーコン、牛乳、イカ、 ぶた肉、あぶらあげ、 とうふ、みそ	キムチ、つばづけ、しょうが、きゅうり、 きりぼしだいこん、にんじん、だいこん、 ごぼう、ねぎ、こんにゃく	546	24.9
29 月	きびごはん	牛乳	ホッケのいちやぼし じゃがいものなんぽんに キャベツとしおこんぶのおひたし	こめ、きび、じゃがいも、 さとう、あぶら	牛乳、ホッケいちやぼし、 ぶた肉、みそ、しおこんぶ	にんじん、たまねぎ、こんにゃく、 ごぼう、たけのこ、キャベツ	495	24.1
30 火	スパゲティ アマトリチャーナ (スパゲティ・ぐ)	牛乳	イタリアンサラダ なし	スパゲッティ、あぶら、さとう、 こめこ	牛乳、ベーコン、チーズ、 なまクリーム	にんにく、にんじん、たまねぎ、トマト、 マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、 あかパプリカ、きパプリカ、なし	586	21.4

※ 材料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。献立についての質問がありましたら、中央小 栄養士 (Tel.2995-5631) までご連絡ください。

※ 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。

カセットコンロとボンベが
あれば、食べられる食品の幅
が広がります。



数品を同時に作れて水を節約できる「湯せん調理」がおすすめです。

- ① 耐熱が得意な食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて鍋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かす。①を入れて加熱する。

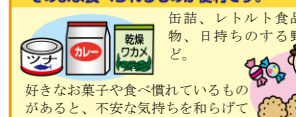


水は必需品！

1人1日3L
が目安です。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理や
そのまま食べられるものが便利です。



好きなお菓子や食べ慣れているもの
があると、不安な気持ちを和らげて
くれます。