



9月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】しっかり食べてしょうぶな体をつくろう

所沢市立富岡小学校

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	
給食開始							kcal	g	
3	水	和! ピビンパ	牛乳 こめこめんのスープ クラッシュゼリー	こめ、さとう、あぶら、 ごま、こめこめん、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、みそ、 ひじき、とり肉	にんにく、うめ、だいずもやし、 きりぼしだいこん、しいたけ、 ほうれん草、にんじん、キムチ、 みずな、もやし、ねぎ、パイン、 なつみかん、もも、りんご	612	24.9	
4	木	スパゲッティ アマトリ チャーナ	牛乳 なつみかんサラダ レタスとたまごのスープ	スパゲッティ、あぶら、 さとう、バター、 かたくりこ	ベーコン、 なまクリーム、 チーズ、牛乳、 たまご、とり肉	なす、たまねぎ、にんじん、 ピーマン、エリンギ、にんにく、 トマト、なつみかん、キャベツ、 きゅうり、レタス	502	22.1	
5	金	ごはん	牛乳 アジフライ ひじきサラダ わかめとじゃがいものみそしる	こめ、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 さとう、ごま、 じゃがいも	牛乳、アジ、ひじき、 ハム、わかめ、 あぶらあげ、みそ	キャベツ、きゅうり、にんじん、 とうもろこし、しょうが、 たまねぎ	569	25.2	
8	月	ハヤシ ライス	牛乳 かいそうサラダ なし	こめ、さとう、 あぶら、こむぎこ、 バター	牛乳、ぶた肉、 かいそうミックス、 ハム	たまねぎ、にんじん、にんにく、 しょうが、エリンギ、トマト、 キャベツ、きゅうり、 とうもろこし、なし	559	20.4	
9	火	重陽の節句 きび ごはん	牛乳 サバのごまふうみあげ きつかあえ さわにわん	こめ、きび、 かたくりこ、ごま、 あぶら、さとう	牛乳、サバ、ぶた肉、 かまぼこ	しょうが、こまつな、もやし、 きく、ごぼう、にんじん、 たけのこ、しいたけ	527	22.2	
10	水	はちみつ レモン トースト	牛乳 とりにくのガーリックやき スパゲッティサラダ コンソメスープ	パン、バター、 はちみつ、さとう、 スパゲッティ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、とり肉、ハム	レモン、しょうが、にんにく、 にんじん、きゅうり、 とうもろこし、こまつな、 たまねぎ	527	23.8	
11	木	ごはん	牛乳 とり肉とかぼちゃのカレーかきあげ おかかあえ なすとあぶらあげのみそしる	こめ、こむぎこ、 あぶら、さとう	牛乳、とり肉、 かつおぶし、 あぶらあげ、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、こまつな、 キャベツ、もやし、にんじん、 なす、ねぎ	575	23.5	
12	金	オムライス	牛乳 キャベツとウィンナーのスープ フルーツヨーグルト	こめ、バター、 さとう、あぶら	とり肉、牛乳、 オムライスようたまご、 ウィンナー、 ヨーグルト	トマト、にんじん、たまねぎ、 とうもろこし、ピーマン、 にんにく、キャベツ、みかん、 もも、りんご、パイン	542	21.6	
16	火	きつね うどん	牛乳 ささかまのいそべあげ きりぼしだいこんのサラダ	うどん、さとう、 こむぎこ、あぶら、 マヨネーズ	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、 ささかまぼこ、 あおのり、ハム	にんじん、たまねぎ、こまつな、 ねぎ、きりぼしだいこん、 きゅうり	502	23.7	
17	水	ごはん	牛乳 ぎんサケのしおこうじやき きんぴらごぼう とうがんのそぼろに	こめ、あぶら、ごま、 さとう、かたくりこ	牛乳、ギンサケ、 とり肉、 さつまあげ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、 とうがん、しいたけ、 さいいんげん、しょうが	534	25.5	
18	木	ツイスト パン	コーヒ ミルク ツナサラダ かぶのスープ	パン、じゃがいも、 バター、レンズまめ、 さとう、あぶら	コーヒーマルク、 牛乳、ぶた肉、 チーズ、ツナ、 とり肉	たまねぎ、トマト、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり、かぶ、 かぶのは、にんじん	511	20.6	
19	金	ぶたどん	牛乳 ごもくごまあえ キャベツとあぶらあげのみそしる	こめ、さとう、ごま、 かたくりこ、あぶら	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、みそ	しらたき、しいたけ、たまねぎ、 しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、こんにゃく、キャベツ	555	27.9	
22	月	ごはん	牛乳 とり肉のてりかけ いそあえ こうやどうふのうまに	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 ごま	牛乳、とり肉、のり、 ぶた肉、 こうやどうふ、 あぶらあげ	しょうが、こまつな、もやし、 にんじん、こんにゃく、 たまねぎ、たけのこ	620	27.7	
24	水	しお ラーメン	牛乳 アメリカンドック ぶどう	ちゅうかめん、あぶら、 スパイスドックミックス、 さとう	牛乳、ぶた肉、 ウィンナー	キャベツ、にら、もやし、 たまねぎ、にんじん、 とうもろこし、ねぎ、きくらげ、 にんにく、しょうが、ぶどう	619	25.6	
25	木	チキン カレー ライス	牛乳 イカとコーンのサラダ てづくりキャラメルプリン	こめ、じゃがいも、 はちみつ、こむぎこ、 あぶら、バター、 さとう	牛乳、とり肉、イカ、 なまクリーム、 ホイップクリーム	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 セロリ、きゅうり、とうもろこし	641	25.8	
26	金	ココア マーブル パン	牛乳 ホキのこうそうやき かぼちゃのサラダ ABCスープ	パン、パンこ、あぶら、 マヨネーズ、マカロニ、 さとう	牛乳、ホキ、ハム、 ベーコン	しょうが、かぼちゃ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、 キャベツ、たまねぎ、セロリ	531	23.4	
29	月	ごもく ちゅうか ごはん	牛乳 ユーリンチー くきわかめのサラダ はるさめスープ	こめ、もちごめ、 さとう、あぶら、 かたくりこ、 はるさめ	やきぶた、ホタテ、 牛乳、とり肉、 くきわかめ、 ハム、ぶた肉	にんじん、ごぼう、たけのこ、 しいたけ、しらたき、しょうが、 ねぎ、キャベツ、みずな、 とうもろこし、にら、きくらげ	586	23.1	
30	火	ツナと きのこの スパゲッティ	牛乳 ジュリアンスープ ゆうやけケーキ	スパゲッティ、バター、 あぶら、さとう、 ホットケーキミックス	ツナ、ベーコン、 牛乳、とり肉、 たまご、 なまクリーム	えのき、しめじ、マッシュルーム、 エリンギ、たまねぎ、にんじん、 キャベツ、こまつな	598	21.9	
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。ご心配な方はお問い合わせください。 * 箸は毎日洗って持ってきてましょ。持ち物には必ず名前を書きましょ。 * 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。 * 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、富岡小学校までお問い合わせください。(☎ 04-2942-0304) * 毎日の給食は富岡小学校ホームページに載せています。ぜひ、ご覧ください。						平均栄養量	562	23.8

