



# 9月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 しっかりたべてしょうぶなからだをつくろう

所沢市立牛沼小学校

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	むぎごはん	牛乳 ぶたキムチどん だいこんときゅうりのオイルづけ じゃがいもとわかめのみそしる	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、 あぶらあげ、わかめ、 みそ	キムチ、にら、しょうが、にんにく、 ねぎ、だいこん、きゅうり、たまねぎ	523	24.5	
4 木	ちゅうかめん	牛乳 ジャージャーめん チンゲンサイのしおナムル なし	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ	ねぎ、たまねぎ、たけのこ、もやし にんじん、しいたけ、にんにく、 しょうが、ごぼう、チンゲンサイ、なし	522	23.4	
5 金	むぎごはん	牛乳 チキンカレー フレンチサラダ フルーツポンチ	こめ、むぎ、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	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、あかパプリカ、もも、パイナップル	610	21.5	
8 月	ごはん	お茶 ぶたにくのみそづけやき ひじきのいために とうにゅうごまじる	こめ、さとう、ごま、あぶら	ぶた肉、みそ、ちくわ、 あぶらあげ、ひじき、 とうふ、とうにゅう	おちゃ、にんにく、にんじん、 しらたき、しいたけ、だいこん、 ごぼう、キャベツ、ねぎ	447	20.2	
9 火	スパゲティ アマトリチャーナ	牛乳 ツナサラダ でづくりミルクゼリーの ピーチソースかけ	スパゲティ、あぶら、さとう、 マヨネーズ	ベーコン、なまクリーム、 チーズ、牛乳、ツナ、 かんてん	にんじん、たまねぎ、ピーマン、 エリンギ、にんにく、トマト、パセリ、 キャベツ、きゅうり、もも	575	21.4	
10 水	わかめごはん	牛乳 あじのうめふうみあげ こまつなのからしあえ かきたまじる	こめ、かたくりこ、あぶら	わかめ、牛乳、アジ、 たまご、とうふ	うめ、こまつな、にんじん、もやし、 ほうれん草、たまねぎ	520	22.3	
11 木	やきたて ココアパン	牛乳 ジャーマンポテト ミネストローネ	パン、ホットケーキミックス、 ココア、チョコチップ、さとう、 じゃがいも、バター、マカロニ、 あぶら	牛乳、たまご、 ウインナー、ベーコン	たまねぎ、こまつな、にんじん、 セロリ、にんにく、トマト	629	20.6	
12 金	ごはん	牛乳 トンカツ キャベツのぼんずかけ とうがんスープ	こめ、こむぎこ、パンこ、 あぶら、さとう、はるさめ、 かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉	キャベツ、きゅうり、にんじん、ゆず、 たけのこ、きくらげ、とうがん、 チンゲンサイ	550	23.5	
16 火	ちゅうかめん	牛乳 しょうゆラーメン たこやきポテト はるさめサラダ	ちゅうかめん、あぶら、さとう、 じゃがいも、かたくりこ、 はるさめ	牛乳、ぶた肉、タコ、 かつおぶし、あおのり、 ハム	チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、 もやし、メンマ、しょうが、はねぎ、 きゅうり	573	28.4	
17 水	ごもくずし	牛乳 ほっけのいちやぼし あさづけ さわにわん	こめ、さとう、ごま、あぶら	とり肉、たまご、のり、 牛乳、ホッケいちやぼし、 ぶた肉、かまぼこ	にんじん、れんこん、かんぴょう、 ごぼう、しいたけ、さやいんげん、 キャベツ、きゅうり、えのき、たけのこ	531	26.1	
18 木	ツイストパン	牛乳 なすのミートグラタン コンソメスープ なし	パン、あぶら、さとう、 こむぎこ、じゃがいも	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ベーコン、とり肉	にんにく、にんじん、たまねぎ、 トマト、なす、キャベツ、こまつな、 セロリ、なし	555	23.7	
19 金	ごはん	牛乳 ヤンニョムチキン キャベツのちゅうかふうサラダ はるさめスープ	こめ、かたくりこ、あぶら、 さとう、ごま、はるさめ	牛乳、とり肉、ハム	しょうが、にんにく、キャベツ、 きゅうり、にんじん、とうもろこし、 チンゲンサイ、きくらげ	548	23.8	
22 月	ごはん	牛乳 サバのぶんかぼし ピリからきゅうり こうやどうふのそぼろに	こめ、さとう、あぶら、 かたくりこ	牛乳、サバぶんかぼし、 ぶた肉、こうやどうふ	きゅうり、こんにやく、にんじん、 たまねぎ、しいたけ、たけのこ	573	25.7	
24 水	コッペパン スライス	コーヒー ミルク ホットドッグ ごぼうサラダ コーンポタージュ	パン、さとう、あぶら、ごま、 じゃがいも、こむぎこ、バター	コーヒーミルク、 ウインナー、牛乳	たまねぎ、ごぼう、にんじん、 えだまめ、とうもろこし	587	20.4	
25 木	むぎごはん	牛乳 マーボーなす ホキのあまずあんかけ きりぼしだいこんのハリハリづけ	こめ、むぎ、あぶら、さとう、 かたくりこ、こむぎこ	牛乳、ぶた肉、みそ、 ホキ	なす、にんじん、たけのこ、ねぎ、 しいたけ、にんにく、しょうが、 きりぼしだいこん、きゅうり	608	27.5	
26 金	チキンドリア	牛乳 ABCスープ ぶどうゼリー	こめ、むぎ、バター、さとう、 あぶら、こむぎこ、マカロニ、 じゃがいも、ゼリー	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、にんじん、キャベツ、 セロリ	618	25.1	
29 月	きのこごはん	牛乳 イカフライ こまつなのおかかあえ だいこんのみそしる	こめ、あぶら、さとう、 こむぎこ、パンこ	あぶらあげ、牛乳、イカ、 かつおぶし、みそ	さやいんげん、にんじん、しめじ、 まいたけ、しいたけ、エリンギ、 こまつな、もやし、だいこん、ねぎ、 ほうれん草	525	24.2	
30 火	うどん	牛乳 カレーなんばん ちくわのいそべあげ きゅうりとかぶのあまずあえ とうにゅうプリン	うどん、あぶら、かたくりこ、 こむぎこ、さとう、ごま	牛乳、とり肉、かまぼこ、 あぶらあげ、ちくわ、 のり、とうにゅうプリン	にんじん、たまねぎ、ねぎ、きゅうり、 かぶ	526	21.6	
※ 献立は材料の関係で変更になる場合があります。						月平均	557	23.6
※ 献立表は食物アレルギー用の資料ではありませんので、使用されている食品がすべて書かれているわけではありません。								
ご心配な方はお問い合わせください。(牛沼小学校 04-2995-3151)								
※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。								