



# 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、じょうぶな体をつくろう

所沢市立和田小学校

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	ハヤシライス (むぎごはん) 牛乳 ハヤシライス (ハヤシ) 晴一さんちの三尺豆サラダ なし	こめ、むぎ、こむぎこ、 あぶら、バター、さとう	牛乳、ふた肉、ハム	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、マッシュルーム、 キャベツ、きゅうり、なし、 三尺豆(いんげん)、とうもろこし	611	22.6
4	木	さけ入り なめし 牛乳 とり肉のネギみそやき いそあえ 晴一さんちの長なすのみそしる	こめ、ごま、さとう	へにサクフレーク、牛乳、 とり肉、みそ、のり、 あぶらあげ	ごまつな、しょうが、にんにく、 ねぎ、ほうれん草、もやし、 にんじん、たまねぎ、なす、 みょうが	513	23.9
5	金	ジャージャー めん (ちゅうかめん) 牛乳 ジャージャーめん (ぐ) ツナ入りビッグぎょうざ 地元野菜のカリッとサラダ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ぎょうざのかわ、 こむぎこ	牛乳、ふた肉、みそ、 ツナ、ハム	たまねぎ、たけのこ、にんじん、 ごぼう、しいたけ、にんにく、 ねぎ、しょうが、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、きゅうり、 三尺豆(いんげん)	668	29.0
8	月	しおぶたどん (むぎごはん) 牛乳 しおぶたどん (ぐ) シャキシャキづけ 晴一さんちの三尺豆と じゃがいものみそしる	こめ、むぎ、あぶら、 ごま、かたくりこ、 じゃがいも	牛乳、ふた肉、あぶらあげ、 みそ	にんにく、もやし、はねぎ、 レモン、たくあん、キャベツ、 きゅうり、たまねぎ、ねぎ、 三尺豆(いんげん)	604	24.4
9	火	重陽の節句 そぼろずし 牛乳 サワラのさいきょうやき 菊花(きっか)あえ すましじる	こめ、さとう、 あぶら、ふ	とり肉、こうやどうふ、 きんしたまご、牛乳、 キンサワラさいきょうづけ、 とうふ、かまぼこ	しょうが、にんじん、しいたけ、 三尺豆(いんげん)、ごまつな、 キャベツ、きく、えのき、みつば	533	26.8
10	水	丸パン スライス 牛乳 ハンバーグ かぼちゃサラダ ようふうワントンスープ	パン、さとう、あぶら、 マヨネーズ、 ワントンのかわ	牛乳、ハンバーグ、とり肉	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、 えだまめ、とうもろこし、 もやし、マッシュルーム、 三尺豆(いんげん)	599	23.8
11	木	ごはん 牛乳 チキンカツ 長なすのみそいため 三尺豆のごまあえ	こめ、こむぎこ、ごま、 パンこ、あぶら、 さとう、かたくりこ	牛乳、とり肉、ふた肉、 みそ	なす、にんにく、しょうが、 たまねぎ、えだまめ、キャベツ、 さやいんげん、もやし、 にんじん、三尺豆(いんげん)	671	34.1
12	金	チャーハン 牛乳 イカのコーリンチソースかけ ピリからきゅうり シュワシュワフルーツポンチ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 カクテルゼリー、 サイダー	やきふた、なると、牛乳、 イカ	にんにく、しょうが、にんじん、 たまねぎ、たけのこ、しいたけ、 ねぎ、りんご、はねぎ、もも、 きゅうり、パイナップル	568	20.8
16	火	ごはん 牛乳 カツオのさらさあげ 三尺豆としらたきのいためもの さつまじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 さつまいも	牛乳、カツオ、ふた肉、 とり肉、あぶらあげ、みそ	にんにく、しらたき、しょうが、 三尺豆(いんげん)、にんじん、 だいこん、ごぼう、ねぎ	634	29.2
17	水	コッパン スライス 牛乳 ウィンナーのサルサソースかけ コールスローサラダ コーンポタージュ	パン、あぶら、さとう、 バター、こむぎこ	牛乳、ウィンナー、 ベーコン、なまクリーム	にんにく、たまねぎ、ピーマン、 トマト、キャベツ、きゅうり、 にんじん、とうもろこし、パセリ	657	21.3
18	木	ひやし ちゅうか (めん) 牛乳 ひやしちゅうか(しる・ぐ) かぼちゃのみつがらめ	ちゅうかめん、あぶら、 さとう、ごま、バター	牛乳、やきふた、 きんしたまご	うめ、もやし、きゅうり、 かぼちゃ	548	19.2
19	金	ピザトースト 牛乳 イタリアンサラダ いんげんまめのリポータ	パン、あぶら、さとう、 しろういんげんまめ、 パンこ	ハム、チーズ、牛乳、 ウィンナー、たまご	たまねぎ、マッシュルーム、ピーマン、 キャベツ、きゅうり、あかピーマン、 ピーマン、三尺豆(いんげん)、 りんご、にんにく、にんじん、 スズキニ、ほうれん草、レモン	473	23.2
22	月	ポーク カレーライス (むぎごはん) 牛乳 ポークカレーライス(カレー) かいそうサラダ	こめ、じゃがいも、 むぎ、あぶら、さとう、 はちみつ、バター、 こむぎこ	牛乳、ふた肉、 かいそうミックス	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、りんご、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし	574	20.0
24	水	ビビンバどん (ごはん) 牛乳 ビビンバどん(やきにく・ナムル) わかめスープ	こめ、あぶら、さとう、 かたくりこ、ごま	牛乳、ふた肉、みそ、 わかめ	しょうが、にんにく、ごまつな、 もやし、にんじん、ねぎ、 たけのこ、たまねぎ、えのき	525	26.8
25	木	ライスボール パン 牛乳 かぼちゃの米コグラタン みずなとツナのサラダ ミネストローネ	パン、こめこ、バター、 ごま、あぶら、さとう、 レンズまめ、マカロニ	コーヒーミルク、とり肉、 牛乳、クリームチーズ、 チーズ、ツナ、ベーコン	かぼちゃ、たまねぎ、みずな、 とうもろこし、キャベツ、 にんじん、セロリ、スズキニ、 にんにく、トマト	614	23.2
26	金	ごはん 牛乳 サンマのてりあげ ねばねばあえ とんじる	こめ、かたくりこ、 あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、サンマ、なっとう、 かつおぶし、ふた肉、 あぶらあげ、みそ	しょうが、モロヘイヤ、オクラ、 もやし、にんじん、キャベツ、 たくあん、だいこん、ごぼう、 ねぎ	646	23.5
29	月	タンタン そぼろごはん (むぎごはん) 牛乳 タンタンそぼろごはん(ぐ) かぶときゅうりのオイルづけ レタスとトマトのちゅうかスープ	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、ごま、 かたくりこ	牛乳、ふた肉、しおこんぶ、 こうやどうふ、みそ、 とり肉、たまご	にんにく、しょうが、しいたけ、 ねぎ、かぶ、きゅうり、トマト、 にんじん、たまねぎ、レタス	580	26.8
30	火	わかめごはん 牛乳 サバのぶんかほし こうやどうふのごますあえ むらくもじる	こめ、さとう、ごま、 かたくりこ	わかめ、牛乳、かまぼこ、 サバぶんかほし、とり肉、 こうやどうふ、とうふ、 たまご	キャベツ、ほうれん草、もやし、 たまねぎ、にんじん、しょうが、 ごまつな	570	25.2

☆はしは、毎日洗って持ってきましょう。☆持ち物には名前を書きましょう。  
※食材入荷などの都合により、献立が変更になることがありますのでご了解ください。

平均栄養量	588	24.7
-------	-----	------

☆献立表の太字は地産産の野菜です。9月は珍しい地元野菜も使います。

