



# 9月分学校給食予定献立表



家庭数

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

所沢市立柳瀬小学校

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	マーボー どうぶとん	牛乳	パリパリサラダ ももゼリー	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 しゅうまいのかわ、 ゼリー	牛乳、ぶた肉、とうふ	にんじん、ねぎ、たけのこ、 にら、しいたけ、しょうが、 にんにく、もやし、きゅうり、 キャベツ、★たまねぎ	592	24.2
4	木	ツイストパン	牛乳	吉田さん家のピンクポテト チーズ焼き やさしいサラダ コンソメスープ	パン、あぶら、さとう、 ★じゃがいも	牛乳、ベーコン、 チーズ、とり肉	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、 にんじん、しめじ、セロリ	577	23.2
5	金	とりめし	牛乳	サバのピリからやき ハムマヨサラダ なし	こめ、あぶら、さとう、 マヨネーズ	牛乳、とり肉、 あぶらあげ、サバ、 ハム	にんじん、ごぼう、たけのこ、 しいたけ、しょうが、きゅうり、 キャベツ、なし	586	24.0
8	月	ごはん	牛乳	ぶた肉のみそやき ほうれんそうのいそあえ いなかじる	こめ、さとう、あぶら	牛乳、ぶた肉、みそ、 のり、とり肉、 あぶらあげ、とうふ	しょうが、ほうれんそう、 もやし、にんじん、だいこん、 ★ごぼう	573	27.5
9	火	バターロール	牛乳	ホキのケチャップソース コールスローサラダ ウインナーポトフ	パン、あぶら、さとう、 じゃがいも	牛乳、ウインナー、 ホキでんぶんつき、 ぶた肉	たまねぎ、キャベツ、★じゃがいも、 にんじん、とうもろこし、セロリ	573	24.5
10	水	ごはん	牛乳	とり肉のひばりあげ こまつなごまあえ とうふとあぶらあげの みそしる	こめ、こむぎこ、 パンこ、むぎ、あぶら、 ごま、さとう	牛乳、とり肉、とうふ、 あぶらあげ、みそ	しょうが、★ごぼう、 にんじん、もやし、キャベツ	628	27.1
11	木	ごまみそ うどん	牛乳	ポークしゅうまい(2コ) かぼちゃのあまからあげ	うどん、あぶら、ごま、 さとう	牛乳、ぶた肉、ちくわ、 あぶらあげ、みそ、 ポークしゅうまい	にんじん、たまねぎ、ねぎ、 ごぼう、しいたけ、★ごぼう、 かぼちゃ	575	24.0
12	金	チキン カレーライス	牛乳	イカとコーンのサラダ れいとうみかん	こめ、むぎ、あぶら、 じゃがいも、こむぎこ、 バター、さとう	牛乳、とり肉、イカ	にんじん、たまねぎ、しょうが、 にんにく、りんご、キャベツ、 ★じゃがいも、とうもろこし、 みかん	593	22.4
16	火	ミートドリア	牛乳	フレンチサラダ ABCスープ	こめ、あぶら、 じゃがいも、パンこ、 さとう、マカロニ	牛乳、ぶた肉、 ベーコン、チーズ、 とり肉	にんにく、★ごぼう、たまねぎ、 トマト、キャベツ、にんじん、 ★じゃがいも、とうもろこし、 セロリ	604	24.7
17	水	わかめごはん	牛乳	アジフライ じゃがいものそぼろに なし	こめ、ごま、こむぎこ、 パンこ、あぶら、 じゃがいも、さとう、 かたくりこ	牛乳、わかめ、アジ、 ぶた肉	たまねぎ、にんじん、しらたき、 しいたけ、いんげん、なし	652	28.9
18	木	キムチ やきそば	牛乳	じゃがまるくん ヨーグルトあえ	ちゅうかめん、ごま、 さとう、あぶら、 じゃがいも、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、チーズ、 ハム、ヨーグルト	はくさいキムチ、にんじん、 もやし、にら、もも、パイン	592	24.2
19	金	食育の日 ごはん	牛乳	手づくりれんこんつくね ひじきのいために くたくさんみそしる	こめ、あぶら、パンこ、 さとう、かたくりこ、 じゃがいも	牛乳、とり肉、たまご、 あぶらあげ、ひじき、 とうふ、みそ	★たまねぎ、れんこん、 にんじん、きりぼしだいこん、 しらたき、しいたけ、いんげん、 だいこん、ねぎ	593	27.6
24	水	ウインナー ピラフ	牛乳	とり肉のパンパンジー ソース マカロニマヨサラダ ぶどう(2コ)	こめ、むぎ、バター、 あぶら、ごま、さとう、 マカロニ、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、 とり肉	にんじん、★たまねぎ、 ピーマン、しょうが、ねぎ、 とうもろこし、レタス、 ★じゃがいも、ぶどう	562	23.1
25	木	はつがげんまい ごはん	牛乳	ギンサケのてりやき キャベツのしおこんぶあえ とんじる	こめ、はつがげんまい、 さとう、かたくりこ、 あぶら、じゃがいも	牛乳、ギンサケ、 こんぶ、ぶた肉、 とうふ、あぶらあげ、 みそ	しょうが、キャベツ、きゅうり、 にんじん、だいこん、ごぼう、 ねぎ、こんにゃく	587	25.8
26	金	ライスボール パン	ヨー ーミ ルク	やきウインナー こまつなサラダ 山田さん家の さつまいもシチュー	パン、あぶら、さとう、 ★さつまいも、こむぎ こ、 バター	牛乳、ヨーハーミルク、 ウインナー、ツナ、 とり肉、生クリーム	たまねぎ、★ごぼう、 ★じゃがいも、キャベツ、 とうもろこし、にんじん	653	24.1
29	月	ぶたどん	牛乳	あげごぼうのごまだれかけ せんべいじる	こめ、むぎ、あぶら、 さとう、かたくりこ、 ごま、なんぶせんべい	牛乳、ぶた肉、とり肉	しらたき、たまねぎ、ごぼう、 しいたけ、しょうが、にんじん、 だいこん、ねぎ、★ごぼう	599	25.8
30	火	ナン	牛乳	ポークビーンズ 吉田さん家のピンクポテト パジルソテー いちごヨーグルト	ナン、あぶら、さとう、 パンこ、★じゃがいも	牛乳、ぶた肉、 ベーコン、だいす、 ウインナー、ヨーグルト	にんにく、しょうが、たまねぎ、 にんじん、トマト、パジル、 とうもろこし、	582	26.8
17回	★星マークがついている野菜は所沢産を予定しています。変更になる場合もあります。						平均栄養量	595	25.2

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 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。(柳瀬小学校 栄養教諭 TEL 04-2944-0742)

※ この紙が不要になりましたら、「雑がみ」としてお出ください。「雑がみ」は貴重な資源です。

