

家庭数



9月分学校給食予定献立表



令和7年度

【給食目標】 しっかり食べて丈夫な体をつくろう

所沢市立柳瀬中学校

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	マーボー豆腐丼	牛乳	パリパリサラダ ももゼリー	米、麦、油、 砂糖、片栗粉、 しゅうまいの皮、 ゼリー	牛乳、豚肉、豆腐	人参、ねぎ、たけのこ、にら、 椎茸、生姜、にんにく、もやし、 きゅうり、キャベツ、★玉ねぎ	727	29.7
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 野菜サラダ コンソメスープ	パン、油、砂糖、 ★じゃが芋	牛乳、ベーコン、 チーズ、鶏肉	玉ねぎ、きゅうり、キャベツ、 人参、しめじ、セロリ	771	29.7
5	金	とりめし	牛乳	鯖のピリ辛焼き ハムマヨサラダ 梨	米、油、砂糖、 マヨネーズ	牛乳、鶏肉、油揚げ、 鯖、ハム	人参、ごぼう、たけのこ、 椎茸、生姜、きゅうり、 キャベツ、梨	714	30.3
8	月	ご飯	牛乳	豚肉の味噌焼き ほうれん草の磯和え 田舎汁	米、砂糖、油	牛乳、豚肉、味噌、 のり、鶏肉、油揚げ、 豆腐	生姜、ほうれん草、もやし、 人参、大根、★小松菜	750	38.2
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、油、砂糖、 じゃが芋	牛乳、ウインナー、 ホキ粉付、豚肉	玉ねぎ、キャベツ、★きゅうり、 人参、とうもろこし、セロリ	766	31.7
10	水	ご飯	牛乳	鶏肉のひばり揚げ 小松菜のごま和え 豆腐と油揚げの味噌汁	米、小麦粉、パン粉、 麦、油、ごま、砂糖	牛乳、鶏肉、豆腐、 油揚げ、味噌	生姜、★小松菜、人参、 もやし、キャベツ	789	34.3
11	木	ごま味噌 うどん	牛乳	ポークしゅうまい(2コ) かぼちゃの甘辛揚げ	うどん、油、ごま、 砂糖	牛乳、豚肉、竹輪、 油揚げ、味噌、 ポークしゅうまい	人参、玉ねぎ、ねぎ、ごぼう、 椎茸、★小松菜、かぼちゃ	898	35.2
12	金	チキン カレーライス	牛乳	イカとコーンのサラダ 冷凍みかん	米、麦、油、 じゃが芋、小麦粉、 バター、砂糖	牛乳、鶏肉、イカ	人参、玉ねぎ、生姜、にんにく、 りんご、キャベツ、★きゅうり、 とうもろこし、みかん	734	29.1
16	火	🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁 振り替え休業日 🍁🍁🍁🍁🍁🍁🍁							
17	水	わかめご飯	牛乳	アジフライ じゃが芋のそぼろ煮 梨	米、ごま、小麦粉、 パン粉、油、砂糖、 じゃが芋、片栗粉	牛乳、わかめ、鰯、 豚肉	玉ねぎ、人参、白滝、椎茸、 いんげん、梨	811	35.5
22	月	タンメン	牛乳	手作り春巻き ピリ辛きゅうり	中華麺、油、砂糖、 片栗粉、小麦粉、 春巻きの皮	牛乳、豚肉	にら、人参、白菜、もやし、 ★玉ねぎ、とうもろこし、 にんにく、生姜、きくらげ、 たけのこ、椎茸、きゅうり	795	37.2
24	水	ウインナー ピラフ	牛乳	鶏肉のパンパンソース マカロニマヨサラダ ぶどう(2コ)	米、麦、バター、 油、ごま、砂糖、 マカロニ、マヨネーズ	牛乳、ウインナー、 鶏肉	人参、★玉ねぎ、ピーマン、 生姜、ねぎ、とうもろこし、 レタス、★きゅうり、ぶどう	727	28.4
25	木	発芽玄米 ご飯	牛乳	銀鮭の照り焼き キャベツの塩昆布あえ 豚汁	米、発芽玄米、砂糖、 片栗粉、油、じゃが芋	牛乳、銀鮭、昆布、 豚肉、豆腐、油揚げ、 味噌	生姜、キャベツ、きゅうり、 人参、大根、ごぼう、ねぎ、 こんにゃく	721	31.5
26	金	ライスボール パン	コーヒー ミルク	焼きウインナー(2本) こまつなサラダ 山田さん家の さつま芋シチュー	パン、油、砂糖、 片栗粉、小麦粉、 ★さつま芋、バター	牛乳、コーヒーミルク、 ウインナー、ツナ、 鶏肉、生クリーム	玉ねぎ、★小松菜、★きゅうり、 キャベツ、とうもろこし、 人参	844	30.2
29	月	豚丼	牛乳	揚げごぼうのごまだれかけ せんべい汁	米、麦、油、砂糖、 片栗粉、ごま、 南部せんべい	牛乳、豚肉、鶏肉	白滝、玉ねぎ、ごぼう、 椎茸、生姜、人参、大根、 ねぎ、★小松菜	746	31.4
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 フルーツヨーグルト	ナン、油、砂糖、 パン粉、★じゃが芋	牛乳、豚肉、ベーコン、 大豆、ウインナー、 ヨーグルト	にんにく、生姜、玉ねぎ、 人参、トマト、パジル、 とうもろこし	729	32.5
15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	768	32.3

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。

※ 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。

