

2025年

9月 給食献立表

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1 月	米飯 鶏肉のレモン照焼き ブロッコリーサラダ じゃが芋の味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 レーズンサンドクラッカー	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰・あみそ ホイップクリーム	お菓子・米・車糖・じゃがいも ソーダクラッカー	レモン・ブロッコリー・キャベツ・にんじん たまねぎ・にんじん・干しぶどう
2 火	にゅうめん 豚肉とキャベツの味噌炒め 干草和え フルーツ(バナナ)	牛乳 コーンフレーク 麦茶 わかめおにぎり	普通牛乳・豚ばら・厚揚げ・あみそ まぐろ缶詰	コーンフレーク・そうめん・ひやむぎ ごま油・車糖・ごま・ごま・米	乾しいたけ・オクラ・スイートコーン・キャベツ 赤ピーマン・たまねぎ・スイートコーン缶詰 ほうれんそう・ブラックマッペもやし にんじん・バナナ・カットわかめ
3 水	鶏そぼろ丼 オクラのおかか和え すまし汁	牛乳 クラッカー 牛乳 蒸しパン	普通牛乳・鶏ひき肉・かつお削り節	ソーダクラッカー・米・車糖・かたくり粉 ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・さやいんげん・オクラ にんじん・スイートコーン缶詰・カットわかめ ぶなしめじ
4 木	米飯 鮭のフリット シーチキンサラダ ポトフ	牛乳 フルーツ(オレンジ) 牛乳 バタークッキー	普通牛乳・しろさけ・調整豆乳 まぐろ缶詰・ウインナー	米・米粉・調合油・じゃがいも・薄力粉 車糖・マーガリン	バナナ・あおのり・きゅうり・キャベツ・トマト スイートコーン・にんじん・たまねぎ・水
5 金	ボークカレー かみかみサラダ フルーツポンチ	麦茶 味しらべ 牛乳 みかんゼリー	豚ばら・さきいか・普通牛乳	お菓子・めし・じゃがいも・ごま油 車糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり・にんじん ごぼう・みかん缶詰・パインアップル缶詰 もも缶詰・粉寒天
6 土	しょうゆラーメン もやしの中華風酢の物 フルーツ(もも缶詰)	麦茶 ばりんこ 麦茶 星たべよ・きな粉餅煎	豚ばら・まぐろ缶詰	お菓子・中華めん・ごま油・ごま・車糖	にんじん・たまねぎ・カットわかめ・こねぎ ブラックマッペもやし・きゅうり・もも缶詰
8 月	米飯 白身魚の黄金焼き けんちょう もずくの味噌汁	牛乳 どうぶつビスケット 牛乳 ピザパイ	普通牛乳・ホキ・木綿豆腐・油揚げ 鶏もも・あみそ・ウインナー プロセスチーズ	ビスケット・米・車糖・パイ皮	にんじん・大根・もずく・たまねぎ・こねぎ 青ピーマン・スイートコーン
9 火	米飯 牛肉と蓮根の野菜炒め 切干大根とツナの酢の物 すまし汁	牛乳 スティックチーズ 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・プロセスチーズ・牛もも 牛ばら・あみそ・まぐろ缶詰 絹ごし豆腐・アイスクリーム	米・ごま油・車糖	れんこん・青ピーマン・にんじん・たまねぎ 切干だいこん・きゅうり・こねぎ 乾しいたけ
10 水	豚バラごぼう丼 なめたけ和え さつまい	麦茶 ブルーベリーヨーグルト 牛乳 ココアクリームクラッカー	ヨーグルト・豚ばら・絹ごし豆腐 あみそ・普通牛乳・ホイップクリーム	ブルーベリージャム・車糖・めし さつまいも・ソーダクラッカー	たまねぎ・しょうが・ごぼう・ほうれんそう にんじん・オクラ・なめたけ・にんじん こねぎ
11 木	米飯 さばのおろし煮 ひじきの煮物 すまし汁	牛乳 フルーツ(オレンジ) 麦茶 たこやき	普通牛乳・まさば・油揚げ・まだこ かつお節	米・かたくり粉・車糖・枝豆 冷凍 ごま油・米粉	パレンシアオレンジ・大根・こねぎ ほしひじき・にんじん・たまねぎ・こまつな キャベツ・あおのり
12 金	米飯 チキンチキンごぼう 海藻サラダ 青梗菜スープ	麦茶 ミニサラダ 麦茶 カスタードプリン	鶏むね・鶏もも・普通牛乳	お菓子・米・かたくり粉・調合油 枝豆 冷凍・車糖・青じそドレッシング カスタードデューク	ごぼう・キャベツ・カットわかめ・刻み昆布 ブラックマッペもやし・きゅうり・チンゲンサイ たまねぎ・にんじん
13 土	けんちんうどん ブロッコリーのおかか和え フルーツ(みかん缶)	麦茶 ソフトサラダ 麦茶 ミニサラダ・白い風船	鶏もも・絹ごし豆腐・かつお削り節	塩せんべい・うどん・車糖・お菓子	ごぼう・にんじん・大根・乾しいたけ・こねぎ ブロッコリー・スイートコーン缶詰・みかん缶詰
16 火	米飯 ボークビーンズ キャベツとツナのサラダ ブロッコリースープ	麦茶 フルーチェ 牛乳 りんごのパウンドケーキ	ゼラチン・普通牛乳・豚ばら だいず水煮缶詰・まぐろ缶詰 ウインナー	米・じゃがいも・調合油・車糖 ホットケーキミックス・有塩バター	いちご・たまねぎ・にんじん・トマト缶詰・水 キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・スイートコーン りんご缶詰
17 水	ピビンパ わかめサラダ 春雨スープ	牛乳 クラッカー 牛乳 じゃこチーズトースト	普通牛乳・牛もも・牛ばら・しらす干し プロセスチーズ	ソーダクラッカー・米・ごま油・普通はるさめ 食パン	ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・キャベツ カットわかめ・たまねぎ・きくらげ・こまつな 根菜ねぎ・水・スイートコーン
18 木	米飯 鰹の磯風味 オクラ納豆和え すまし汁	牛乳 ビスコ 麦茶 フルーツヨーグルト	普通牛乳・かつお・挽きわり納豆 ヨーグルト	お菓子・米・かたくり粉・調合油・車糖 焼きふ	水・あおのり・オクラ・にんじん ブラックマッペもやし・たまねぎ ほうれんそう・もも缶詰・パインアップル缶詰
19 金	カレーうどん きゅうりとしらす酢の物の 果物(なし)	牛乳 星たべよ 麦茶 悪魔のおにぎり	普通牛乳・鶏もも・油揚げ・しらす干し	お菓子・うどん・調合油・ごま・車糖・米	ぶなしめじ・たまねぎ・にんじん・こねぎ きゅうり・カットわかめ・日本なし・あおのり たくあん漬け
20 土	鮭のクリームパスタ コーンスープ ミニゼリー	麦茶 ミニサラダ 麦茶 ぼたぼた焼き・ポップ	しろさけ・普通牛乳・ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲッティ・ゼリー	たまねぎ・ぶなしめじ・ほうれんそう スイートコーン
22 月	米飯 カレイの煮つけ ほうれん草の白和え 豚汁	牛乳 コーンフレーク 牛乳 豆乳バナナマフィン	普通牛乳・干しかけい・厚揚げ 木綿豆腐・あみそ・豚もも・豆乳	コーンフレーク・米・車糖・かたくり粉 ごま・ホットケーキミックス・有塩バター	しょうが・こまつな・ほうれんそう・にんじん 大根・ごぼう・にんじん・こねぎ・バナナ
24 水	麻婆豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ	牛乳 スティックチーズ 麦茶 アイスクリーム	普通牛乳・プロセスチーズ・木綿豆腐 豚ひき肉・あみそ・ささ身 アイスクリーム	米・調合油・車糖・かたくり粉・ごま油 普通はるさめ・ごま	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん・きゅうり カットわかめ・たまねぎ・水
25 木	コッペパン チキン南蛮 ポテトサラダ コーンポタージュスープ	牛乳 どうぶつビスケット ジョア フルーツパフェ	普通牛乳・鶏むね・ヨーグルト ホイップクリーム	ビスケット・コッペパン・薄力粉 調合油・車糖・じゃがいも・マーガリン ホットケーキミックス・有塩バター	水・たまねぎ・パセリ・にんじん・きゅうり スイートコーン・スイートコーン缶詰・みかん缶詰 パインアップル缶詰
26 金	米飯 豚肉のカラフル炒め かぼちゃとチーズのサラダ すまし汁	牛乳 フルーツ(リンゴ) 牛乳 パインゼリー	普通牛乳・豚もも・豚ばら・あみそ プロセスチーズ	米・ごま油・車糖	りんご・青ピーマン・にんじん・スイートコーン たまねぎ・西洋かぼちゃ・きゅうり えのきたけ・ほうれんそう・粉寒天
27 土	和風スパゲッティ オニオンコンソメスープ フルーツ(リンゴ)	麦茶 星たべよ 麦茶 雪の宿・おきつきどき	まぐろ缶詰・ウインナー	お菓子・マカロニ・スパゲッティ・調合油	にんじん・たまねぎ・ぶなしめじ・スイートコーン 水・りんご
29 月	五目釜飯 肉じゃが 和風サラダ えのきの味噌汁	牛乳 ビスコ 牛乳 スティックアップルパイ	普通牛乳・鶏むね・油揚げ・牛もも 厚揚げ・あみそ	お菓子・米・じゃがいも・車糖・パイ皮 りんごジャム	にんじん・ごぼう・えのきたけ・たまねぎ にんじん・さやいんげん・キャベツ ブラックマッペもやし・カットわかめ スイートコーン缶詰・こねぎ
30 火	米飯 鶏肉と茄子の甘酢照り焼き がんもどきの煮物 すまし汁	麦茶 みかんヨーグルト 牛乳 ツナマヨサンド	ヨーグルト・鶏もも・がんもどき 普通牛乳・まぐろ缶詰	車糖・米・かたくり粉・調合油・食パン	みかん缶詰・たまねぎ・なす・生しいたけ にんじん・さやいんげん・カットわかめ ぶなしめじ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	蛋白質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	塩 分
494 kcal	17.0 g	15.4 g	210 mg	1.2 mg	156 μg	0.21 mg	0.31 mg	15 mg	2.1 g