

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 蛙のちゃんちゃん焼き 春雨のごま酢和え すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 ピザトースト	ゼラチン・普通牛乳・しろさけ・麦みそ ロースハム・木綿豆腐・ウインナー プロセスチーズ	米・車糖・普通はるさめ・ごま・食パン	いちご・キャベツ・にんじん・たまねぎ きゅうり・ぶなしめじ・わかめ・青ピーマン
2	火	米飯 豚肉のカレー焼き キャベツのごま酢和え もやしのスープ	牛乳 麺ラスク 牛乳 オニオンブレッド	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 ベーコン・プロセスチーズ	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・調合油 ごま・車糖・ホットケーキミックス	たまねぎ・スイートコーン・こねぎ・キャベツ きゅうり・にんじん・ブラックマッペもやし きくらげ・にんじん・にら
3	水	米飯 鶏肉のマーマレード焼き 切り干し大根のサラダ みそ汁	牛乳 バナナ 牛乳 チヂミ	普通牛乳・鶏もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・麦みそ・しらす干し	米・マーマレード・薄力粉・かたくり粉 ごま油	バナナ・切干しだいこん・きゅうり・にんじん ほんしめじ・カットわかめ・にら・にんじん
4	木	米飯 ひじきつくね 小松菜とじゃこの和え物 みそ汁	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 さばおにぎり	普通牛乳・きな粉・鶏ひき肉・麦みそ しらす干し・かつお削り節・まさば	マカロニスパゲティ・車糖・米・かたくり粉 車糖・ごま・焼きふ・ごま油	たまねぎ・ほしひじき・こねぎ・ごまつな にんじん・カットわかめ・えのきたけ
5	金	中華丼 もやしの梅和え わかめと豆腐のスープ	麦茶 牛乳かん 牛乳 ロッククッキー	普通牛乳・豚もも・蒸しかまぼこ 木綿豆腐	車糖・米・調合油・かたくり粉・ごま油 ごま・薄力粉・有塩バター コーンフレーク	寒天・みかん缶詰・はくさい・にんじん きくらげ・生しいたけ・ブラックマッペもやし きゅうり・梅干し・カットわかめ・スイートコーン えのきたけ・干しぶどう
6	土	きつねうどん 野菜炒め オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 味しらべ	油揚げ・豚もも	うどん・車糖・調合油・ビスケット	寒天・りんご飲料・こねぎ・ほうれんそう たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン ブラックマッペもやし・バレンシアオレンジ
8	月	米飯 さばのごま照り焼き 納豆和え みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ツナサンド	ヨーグルト・まさば・挽きわり納豆 麦みそ・普通牛乳・まぐろ缶詰	車糖・米・食パン・マーガリン	バナナ・ほうれんそう・にんじん ブラックマッペもやし・はくさい・えのきたけ こねぎ
9	火	米飯 カレーマヨチキン ブロッコリーの胡麻マヨサラダ キャベツのスープ	牛乳 ぶどうゼリー 牛乳 ごまスコーン	普通牛乳・鶏もも・かつお削り節 ベーコン	米・かたくり粉・車糖・ごま ホットケーキミックス・調合油	ぶどう飲料・寒天・ブロッコリー・にんじん スイートコーン・トマト・キャベツ・たまねぎ
10	水	米飯 ボークチャップ マカロニサラダ コンソメスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 ポテトフライ	普通牛乳・豚もも・だいず水煮缶詰 ロースハム	米・調合油・マカロニスパゲティ マヨネーズ・じゃがいも	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん 乾しいたけ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・ほんしめじ
11	木	米飯 牛肉のカラフル炒め 切り干し大根の酢物 すまし汁	牛乳 ビスケット 牛乳 にんじんカップケーキ	普通牛乳・牛もも・まぐろ缶詰・豆乳	ビスケット・米・かたくり粉・調合油 車糖・ごま・焼きふ・薄力粉	青ピーマン・黄ピーマン・赤ピーマン たまねぎ・切干しだいこん・きゅうり・にんじん えのきたけ・カットわかめ
12	金	塩豚丼 キャベツの中華和え みそ汁	牛乳 りんご 牛乳 ツナおにぎり	普通牛乳・豚もも・まぐろ缶詰 木綿豆腐・麦みそ・まぐろ缶詰	米・ごま油・ごま・車糖	りんご・こねぎ・ブラックマッペもやし たまねぎ・レモン・キャベツ・きゅうり にんじん・塩昆布・ほんしめじ・カットわかめ しょうが
13	土	きのこスパゲティ キャベツとツナのサラダ 野菜スープ	麦茶 オレンジかん 麦茶 ぼたぼた焼き	豚もも・まぐろ缶詰・ベーコン	マカロニスパゲティ・調合油・ビスケット	オレンジ飲料・寒天・たまねぎ・生しいたけ ぶなしめじ・えのきたけ・キャベツ・きゅうり にんじん・スイートコーン・ブロッコリー
16	火	米飯 牛肉のごぼう炒め煮 春雨のマヨサラダ コンソメスープ	牛乳 コーンフレーク 牛乳 あんこパイ	普通牛乳・牛もも・ロースハム ベーコン・あずき	コーンフレーク・米・車糖・調合油 普通はるさめ・マヨネーズ・パイ皮	たまねぎ・ごぼう・こねぎ・きゅうり・にんじん ブロッコリー
17	水	米飯 えのきつくね ひじきのそぼろ煮 みそ汁	牛乳 みかんゼリー 牛乳 小松菜おにぎり	普通牛乳・ゼラチン・鶏ひき肉・麦みそ ベーコン	米・ごま・かたくり粉・調合油・車糖 ごま油	みかん缶詰・たまねぎ・えのきたけ・こねぎ しょうが・おかひじき・ごまつな・にんじん キャベツ・カットわかめ
18	木	米飯 のり塩チーズチキン ポテトサラダ 白菜のスープ	牛乳 りんご 牛乳 プリン	普通牛乳・鶏もも・パルメザンチーズ ロースハム・ベーコン	米・じゃがいも・車糖	りんご・あおさ・きゅうり・たまねぎ・スイートコーン はくさい・にんじん
19	金	豚みそ丼 和風サラダ すまし汁	牛乳 麺ラスク 牛乳 かぼちゃドーナツ	普通牛乳・豚もも・麦みそ・木綿豆腐	生ふ・有塩バター・黒砂糖・米・車糖 ホットケーキミックス・調合油	たまねぎ・こねぎ・キャベツ・にんじん 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・ぶなしめじ・西洋かぼちゃ
20	土	肉うどん もやしの中華和え バナナ	麦茶 オレンジ 麦茶 源氏パイ	牛もも・蒸しかまぼこ	うどん・ごま・車糖・ごま油・ビスケット	バレンシアオレンジ・たまねぎ・わかめ ブラックマッペもやし・きゅうり・にんじん バナナ
22	月	米飯 さばの南蛮漬け ほうれん草とエノキの胡麻和え すまし汁	麦茶 フルーチェ 牛乳 お好みパン	ゼラチン・普通牛乳・まさば かつお削り節	米・薄力粉・調合油・車糖・ごま 焼きふ・ホットケーキミックス	いちご・たまねぎ・青ピーマン・にんじん ほうれんそう・えのきたけ・ぶなしめじ わかめ・キャベツ・あおのり
24	水	米飯 麻婆豆腐 キャベツとひじきのサラダ チンゲン菜のスープ	牛乳 きな粉マカロニ 牛乳 カレーチーストースト	普通牛乳・きな粉・木綿豆腐 鶏ひき肉・淡色辛みそ・まぐろ缶詰 パルメザンチーズ	マカロニスパゲティ・車糖・米・車糖 かたくり粉・ごま油・ごま・食パン	こねぎ・しょうが・にんにく・にんじん キャベツ・おかひじき・チンゲンサイ 生しいたけ・たまねぎ
25	木	コッペパン 鮭のボテマヨチーズ焼き もやしと塩昆布の和え物 豆乳スープ	牛乳 バナナ 牛乳 たぐあんのおにぎり	普通牛乳・しろさけ・チーズスプレッド まぐろ缶詰・ベーコン・豆乳 かつお削り節	コッペパン・じゃがいも・かたくり粉 ごま油・ごま・米	バナナ・たまねぎ・にんじん・こねぎ ブラックマッペもやし・にんじん・きゅうり 塩昆布・大根・ほんしめじ・たくあん漬 けし
26	金	ピラフ ヤンニョムチキン チップスサラダ 野菜スープ	牛乳 ビスケット 牛乳 フルーツポンチ	普通牛乳・鶏もも	ビスケット・米・有塩バター・かたくり粉 調合油・車糖・ごま・ポテトチップス	にんじん・たまねぎ・スイートコーン・グリーンピース きゅうり・キャベツ・にんじん・ブロッコリー ほんしめじ・もも缶詰・バインアップル缶詰 キウイフルーツ・りんご・バナナ・みかん缶詰
27	土	みそラーメン ブロッコリーの梅和え オレンジ	麦茶 りんごかん 麦茶 ミニサラダ	豚もも・麦みそ	中華めん・車糖・ごま・ビスケット	寒天・りんご飲料・キャベツ ブラックマッペもやし・スイートコーン・こねぎ にんにく・しょうが・ブロッコリー・にんじん 梅干し・バレンシアオレンジ
29	月	米飯 鮭の塩焼き 筑前煮 みそ汁	麦茶 バナナヨーグルト 牛乳 ちくわの磯辺あげ	ヨーグルト・しろさけ・鶏もも・木綿豆腐 麦みそ・普通牛乳・焼き竹輪	車糖・米・さといも・調合油 サフラワー油	バナナ・ごぼう・にんじん・生しいたけ さやえんどう・たまねぎ・カットわかめ あおのり
30	火	カレーライス ひじきのサラダ わかめスープ	牛乳 オレンジ 牛乳 きな粉クッキー	普通牛乳・豚かた・ロース・きな粉	米・調合油・じゃがいも・車糖・ごま 薄力粉	バレンシアオレンジ・たまねぎ・にんじん グリーンピース・ほしひじき・きゅうり・スイートコーン カットわかめ・こねぎ

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	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	食物繊維	食塩相当量
487 kcal	19.3 g	16.4 g	249 mg	1.6 mg	196 μg	0.30 mg	0.39 mg	28 mg	3.6 g	2.0 g

おやつの上段は9時、下段は15時です 9時のおやつはたいよう、ほし、うみのみになります。