

学校給食予定献立表 9 月分

【小 学 校】

令和 7 年度

八潮市教育委員会

日 曜	献 立 名				材 料 名			栄 養 量	ワンポイント アドバイス
	しゅしょく	牛乳	お か ず	スープ	ちやにくやほねになるもの 【あかのなかま】	からだのちょうしをととのえるもの 【みどりのなかま】	ねつやちからになるもの 【さいのなかま】	エネルギー たんぱく質	
1 月	ツイストパン		◆しろみぎかなフライ ほうれんそうとコーンのソテー ナポリタン	コロコロ 野菜スープ	ぎゅうにゅう しろみぎかなフライ ベーコン	ほうれんそう・コーン・にんじん たまねぎ・ピーマン（みどり）・キャベツ トマトかん・だいこん	ツイストパン あぶら・スパゲティ オリーブオイル	670kcal 27.9g	9 がつついたちは はぼうさいのひ です
2 火	ご は ん		とりにくとしおこうじやき きりぼしだいこんのにも ごもくきんぴら	み そ 汁	ぎゅうにゅう・とりにく さつまあげ・ぶたにく あぶらあげ・みそ	きりぼしだいこん・にんじん・えだまめ れんこん・さやいんげん えのきたけ・キャベツ	こめ・かたくりこ さとう ごまあぶら	679kcal 30.9g	しおこうじは、にくをやわ らかくして、うまみをひきだ すはたらきがあります。
3 水	●かみかみ和風 あんかけ丼		キャベツのいろどりに		ぎゅうにゅう・とりにく とうふ・ウインナー	たけのこ・にんじん・れんこん しいたけ・こまつな・たまねぎ・ごぼう ピーマン（あか）・だいこん・キャベツ・コーン	こめ・さとう かたくりこ ごまあぶら	609kcal 25.4g	かみかみデー よくかんで たべよう 
4 木	ご は ん		みそかつ あつやきたまご とりにくとやさいのにも	すまし汁	ぎゅうにゅう・とんかつ みそ・あつやきたまご とりにく	にんじん・えだまめ・たまねぎ ねぎ・だいこん・こまつな	こめ・あぶら さとう じゃがいも・ふ	644kcal 29.9g	きゅうしょくでにん きのみそだれをか つにかけました。
5 金	ご は ん		やきにく えびかいせんぎょうざ やさしいため	み そ 汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびかいせんぎょうざ とうふ・みそ	たまねぎ・ピーマン（みどり）・あか・き キャベツ・チンゲンサイ・しめじ にんじん	こめ・さとう あぶら じゃがいも	686kcal 27.6g	じゃがいもにふくまれ ているビタミンCは、か ねつしてもこわれにく いとくちょうがあります。
8 月	セサミバーズ		◆かぼちゃコロッケ ラタトゥーユ ガーリックソテー	コーン スープ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン	たまねぎ・ピーマン（みどり・き） なす・ズッキーニ・トマトかん・にんじん キャベツ・しめじ・えだまめ・コーン・ブロッコリー	セサミバーズ・さとう かぼちゃコロッケ あぶら・オリーブオイル・ルウ	685kcal 23.9g	かぼちゃには、βカロテン やビタミンC、しょくもつせ んいなどさまざまなえい ようそがふくまれています。
9 火	ご は ん		ハンバーグわふうソース にくじゃが ほうれんそうのにびたし	み そ 汁	ぎゅうにゅう・ハンバーグ ぶたにく・ちくわ あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ほうれんそう・キャベツ だいこん	こめ・さとう かたくりこ じゃがいも	678kcal 28.9g	ハンバーグわふうソー スは、たまねぎのあま みをいかしてあまくち にしあげました。
10 水	ご は ん		すぶた にらまんじゅう	み そ 汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく にらまんじゅう こんぶ・みそ	たまねぎ・たけのこ ピーマン（みどり・あか・き） にんじん・しいたけ・オクラ	こめ・さとう・かたくりこ あぶら・ごまあぶら じゃがいも	695kcal 28.8g	にらにふくまれている アリシンには、ひろかう いふくをたすけてくれ るはたらきがあります。
11 木	●マーボーなす丼		はるさめときゃべつのにも		ぎゅうにゅう ぶたにく・とうふ みそ・とりにく	なす・ピーマン（あか）・たまねぎ にんじん・チンゲンサイ・えだまめ コーン・キャベツ	こめ・さとう・あぶら かたくりこ・ごまあぶら はるさめ	611kcal 25.8g	しゅんのしょくざい なす
12 金	ご は ん		いわしのかばやきふう つくねのあまから ナムル	み そ 汁	ぎゅうにゅう いわしたつた つくね・みそ	キャベツ・にんじん チンゲンサイ きくらげ・たまねぎ・しめじ	こめ・かたくりこ あぶら さとう・ごまあぶら	672kcal 26.7g	いわしのかばやきふうは、 こほねがはいっているこ とがあるため、ゆっくりよ くかんでたべましょう。
16 火	ご は ん		◆メンチかつ ちくぜんに かまぼこキャベツのにびたし	み そ 汁	ぎゅうにゅう・メンチかつ とりにく・かまぼこ みそ	れんこん・しいたけ・にんじん さやえんどう・だいこん・キャベツ こまつな・たまねぎ・ねぎ・かぼちゃ	こめ・あぶら・さとう	671kcal 23.0g	メンチかつのソース は、かけすぎないように ちゅういしましょう。
17 水	●カレーライス		フルーツオンゼリー		ぎゅうにゅう ぶたにく なまクリーム	にんじん・たまねぎ トマトかん・ももかん みかんかん・パインかん	こめ・じゃがいも マーガリン・ルウ あぶら・なしゼリー	696kcal 21.4g	カレーライスのかくし あじには、なまクリー ムをつかっています。
18 木	ご は ん		ぶたにくのしょうがやき えびシュウマイ キャベツのわふういため	み そ 汁	ぎゅうにゅう・ぶたにく えびシュウマイ あぶらあげ・みそ	たまねぎ・にんじん・キャベツ しめじ・こまつな・しいたけ	こめ・さとう あぶら じゃがいも	657kcal 28.6g	みそのいろは、あかみそ、 しろみそ、たんしよくみそ の3しゅるいにわけられます。
19 金	ご は ん		とうふハンバーグのてりやき きざみこんぶのにも はくさいとあぶらあげのおひたし	とん 豚 汁	ぎゅうにゅう・とうふハンバーグ かまぼこ・こんぶ あぶらあげ・ぶたにく・みそ	にんじん・さやえんどう はくさい・ほうれんそう だいこん・たまねぎ	こめ・さとう かたくりこ	650kcal 24.6g	まいつき19にちは、 「しよくいくのひ」 わしよくこんだてです。
22 月	五 目 う ど ん		こまちゃんのいかてん こうやどうふのふくめに ぶたにくとたけのこのにも		ぎゅうにゅう・とりにく かまぼこ・いか こうやどうふ・ぶたにく	にんじん・しめじ・ほうれんそう はくさい・ねぎ・しいたけ・こまつなパウダー だいこん・えだまめ・たけのこ・たまねぎ	うどん・かたくりこ こむぎこ・あぶら さとう	621kcal 29.8g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんのいかてん にこまつなパウダーを つかっています。 
24 水	ご は ん		とりにくのみそやき ならのつべ こまつなのうめふうみに	けんちゃ	ぎゅうにゅう とりにく・みそ とうふ	こまつな・キャベツ・にんじん・ばいにく しいたけ・さやえんどう・れんこん ごぼう・ねぎ・だいこん	こめ さとう・さといも	604kcal 26.2g	にほんのきょうりょうり きんきちほう
25 木	ご は ん		たらのエスカベッシュ とりにくのチリドン【とりにくのトマトにのみ】 ベーコンとやさいのソテー	ソパデアホ 【にんにくのスープ】	ぎゅうにゅう・たら とりにく・ベーコン ぶたにく	たまねぎ・ピーマン（みどり・あか・き） トマトかん・にんじん・キャベツ ほうれんそう・しめじ	こめ・かたくりこ あぶら さとう・じゃがいも	617kcal 27.6g	せかいのりょうり スペイン
26 金	ご は ん		とりにくのからあげ こまちゃんのにびたし ひじきのいために	み そ 汁	ぎゅうにゅう・とりにく さつまあげ・ひじき あぶらあげ・みそ	こまつな・だいこん・たまねぎ にんじん・ピーマン（あか） れんこん・しめじ	こめ・さとう こむぎこ あぶら・じゃがいも	645kcal 26.8g	ハッピーこまちゃんデー こまちゃんのにびたし にやしおさんのこま つなをつかっています。 
29 月	こども パン		ハムかつ スパイシーいため ほうれんそうのツナに	コンソメ スープ	ぎゅうにゅう ハムかつ とりにく・ツナ	たまねぎ・ピーマン（あか・き） ほうれんそう・キャベツ・にんじん しめじ・コーン	こどもパン あぶら はるさめ	679kcal 28.2g	ハムかつにはあじ があるため、ソース はありません。
30 火	●チンジャオ ロースー丼		ジャーマンポテト		ぎゅうにゅう ぶたにく ベーコン	たけのこ・ピーマン（みどり・あか・き） たまねぎ・にんじん えだまめ・キャベツ	こめ・あぶら・さとう ごまあぶら・かたくりこ じゃがいも・マーガリン	686kcal 23.2g	きゅうしょくのとあかたづけ のときは、おぼんにストロー のふくろがついていないか かくにんをしましょう。

食生活を見直してみませんか

9月はまだまだ残暑の厳しい日が続
き、夏の疲れが残り、なかなか本調子に
戻らない人も多
くいることでし
ょう。規則正し
い生活リズムを
整え、食事もし
っかりとて体
調を整えましょ
う。



ご飯を中心とし、野菜や魚、大豆
製品をたくさんとる日本型の食事
のよさを見直そう！

地域の伝統料理や特産物を知り、
地域でとれた旬の新鮮な野菜や
魚をたくさん食べよう！



日本の料理【近畿地方】

24日
奈良県の郷土料理であ
る奈良のつべは、里芋や
にんじんなどを使った
貝だくさんの煮物です。
けんちゃは、けんちん
汁がなまってけんちゃ
と呼ばれるようになった
ことが由来です。

世界の料理【スペイン】

25日
鶏肉のチリンドロは、
お肉や玉ねぎ、トマト、
ピーマンなどを入れたト
マト煮込みです。チリン
ドロは、カルタ遊びを
意味し、色とりどりの野
菜がカードを並べたよう
に見えることから、その
名がつけました。

平均摂取栄養量 658kcal
26.8g

基準栄養所要量 650kcal
21.1～32.5g

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

●が付く日は、スプーンを持ってきてください。

◆が付く日はソースが付きます。（ ）は別送品です。

給食費のお知らせ

給食費は学校での集金になります。
学校が指定した集金日に指定され
た金額を集金袋に入れて児童に持
たせていただきますようお願いい
たします。

