



令和7年 9月



予定献立表(小学校)



匠瑛市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口 メ モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
2	ナン バターチキンカレー かいそうとごまのサラダ	○	とりにく ヨーグルト ひじき かいそう ぎゅうにゅう	ナン あぶら バター ドレッシング じゃがいも カレールウ なまクリーム ごま ごまあぶら さとう	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん もやし あかピーマン えだまめ		612kcal 24.7g 27.1g 551mg 2.8g	
3	スパゲッティ なすとトマトのミートソース レモンタルト コーンサラダ	○	ぶたにく だいず ジョア	スパゲッティ オリーブ油 ドレッシング バター ハヤシルウ デミグラスソース さとう しろいんげんまめ レモンタルト	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト なす キャベツ もやし コーン きゅうり マッシュルーム	スパゲッティは、食缶に入っています。盛りきるようにカレー皿へ上手に配膳できるかな。	638kcal 26.3g 16.2g 440mg 1.7g	
4	ごはん とりごまみそやき やさいいため とうがんスープ	○	とりにく おしゃべりみそ ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう あぶら でんぶん マロニー	しょうが にんじん だいこん ピーマン とうがん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ コーン キャベツ もやし	冬瓜は90%以上が水分でできていて、火照った体を冷やす働きがあります。	590kcal 24.0g 21.7g 295mg 2.1g	
5	ごはん ねぎおふたどんのぐ パン ワンタンスープ	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん ごま ワンタン	にんじん しいたけ たけのこ こまつな もやし はくさい ねぎ にんにく こねぎ だいこん キャベツ レモン パイン	豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、エネルギーをつくり、疲れを取り除いてくれる働きがあります。	596kcal 26.2g 19.3g 301mg 2.3g	
8	ごはん さけてりやき ひじきとれんこんのもの どさんこじる	○	さけ みそ ぶたにく ひじき だいず なまあげ とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら ごま あぶら さとう じゃがいも	しょうが ねぎ にんにく いんげん にんじん たまねぎ コーン こまつな れんこん こんにやく	ひじきには、骨を強くするカルシウムやお腹をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれています。	628kcal 29.9g 20.5g 335mg 2.0g	
9	ごはん とりからあげ かみかみにぼし かまぼこのあえもの すいとんじる	○	とりにく かまぼこ かいそう にぼし ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま すいとん ごまあぶら さとう でんぶん	しょうが しいたけ ごぼう コーン にんじん だいこん こんにやく こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	9月9日は重陽の節句、五穀豊穡などを祈る行事です。菊を飾ったり、季節の食材をお供えします。給食では、菊に見たてた黄色のかまぼこを和え物に入れました。	620kcal 23.8g 20.1g 346mg 2.3g	
10	テーブルロールパン ハンバーグりんごソース アーモンドサラダ ミネストローネ	○	だいず ぶたにく たまご スキムミルク ベーコン ぎゅうにゅう	パン パンこ さとう オリーブ油 マカロニ じゃがいも ドレッシング アーモンド キャラメルクリーム	たまねぎ しょうが りんご セロリー にんじん キャベツ にんにく きゅうり あかピーマン トマト		636kcal 27.8g 26.1g 526mg 2.6g	
11	ごはん はるまき フルーツあんぱん マーボーどうふ	○	ぶたにく どうふ ぎゅうにゅう	こめ あぶら はるまき でんぶん ごまあぶら さとう あんにんどうふ	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ いら ねぎ みかん おうとう パイン マンゴー		677kcal 20.9g 22.1g 524mg 2.0g	
12	ごはん いわしのしょうがに だいずとこんぶのもの さつまいもときのこのみそじる	○	いわしのしょうがに どうふ みそ だいず こんぶ あぶらあげ ジョア	こめ あぶら さとう さつまいも	にんじん だいこん しめじ こまつな ねぎ こんにやく しいたけ	敬老の日にちなんで「まごわやさしい」給食です。見つけられるかな?⇒ま(め)ご(ま)わ(かめ)や(さい)さ(かな)し(いた)け(い)も	607kcal 25.7g 15.2g 908mg 2.3g	
16	ごはん てりやきつくね② こまつなのマヨおひたし ちゃんこじる	○	てりやきつくね とりにく あぶらあげ どうふ ハム かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま ドレスシング ミルメーク	にんじん だいこん えのき はくさい ねぎ こまつな もやし	東京で世界陸上大会が開催中です。東京にちなんだ料理で応援しましょう!注目選手にちなんだ料理が登場します。↓↓	633mg 31.3g 20.9g 510mg 2.7g	
17	ミルクロールパン ソーセージ プロッコリーソーテー クラムチャウダー	○	ソーセージ ベーコン あさり ウインナー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ベシヤメルソース あぶら しろいんげんまめ	たまねぎ にんじん コーン パセリ にんにく しめじ あかピーマン プロッコリー	男子200mで世界新記録!? アメリカのノア・ライルス選手がボルト超えに挑戦!	629kcal 28.3g 27.5g 363mg 2.7g	
18	ごはん ぶたにくのグラッシュ(チェコふうブラウンシチュー) コールスロー	○	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら なまクリーム ドーナツ ドレッシング ハヤシルウ デミグラスソース	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン	やり投げ北口欒花選手、笑顔再び☆練習拠点「チェコ」の料理とバリエーションのモグモグタイムを再現♪	661kcal 22.4g 24.0g 315mg 1.7g	
19	ごはん【ゆうきまい】 ぶたどんのぐ ちりめんあえ スティックやきいも	○	ぶたにく ちりめんじゃこ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも さとう	ごぼう たまねぎ しめじ えのき えだまめ こんにやく にんじん こまつな	★地産地消★ 今日のご飯は、市内産「つぶすけ」の新米を予定しています。	659kcal 28.0g 19.8g 388mg 2.2g	
22	ごはん しやものこうみあげ とりにく さといもとだいこんのみそじる	○	しやも みそ たまご どうふ とりにく あおのり あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ あぶら てんぷらこ さといも ごまあぶら ごま おはぎ さとう	にんにく だいこん れんこん こまつな ねぎ ごぼう いんげん にんじん	今年のお彼岸は20～26日です。ご先祖様を供養するための大切な期間です。おはぎをお供えする風習があります。	713kcal 26.1g 18.3g 412mg 1.6g	
24	こくとうパン ポテトマヨネーズやき ツナとひじきのサラダ ニョッキいりクリームスープ	○	ベーコン ひじき チーズ ウインナー スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ひよこまめ マヨネーズ さとう ドレッシング ごまあぶら ニョッキ なまクリーム ごま ベシヤメルソース	たまねぎ コーン パセリ にんにく しめじ マッシュルーム キャベツ えだまめ もやし きゅうり あかピーマン レモン	成長期はカルシウムが特に必要になります。牛乳や乳製品は、カルシウムが豊富なだけでなく吸収がよいという特徴があります。	665kcal 25.9g 28.2g 448mg 2.4g	
25	ごはん ゆでたまご チーズサラダ だいずミートのキーマカレー	○	たまご チーズ だいずミート ぎゅうにゅう	こめ あぶら カレールウ ドレスシング	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん キャベツ プロッコリー きゅうり あかピーマン	国連でSDGsが採択された9月25日を含む1週間をSDGs週間と呼ばれています。給食からも、SDGsについて考えてみましょう。⇒詳しくは給食だよりで☆	633kcal 28.5g 20.4g 377mg 2.2g	
26	ごはん ごまだれやきにく マーボーはるさめ にくだんごスープ	○	ぶたにく どうふ にくだんご おしゃべりみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら はるさめ ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ いら にんじん しいたけ たけのこ キャベツ あかピーマン いら	食器・食具はやさしく、ていねいにあつかいしましょう。	655kcal 27.9g 25.0g 312mg 2.8g	
29	ごはん だいがくいも すいぎょうざスープ ぶたにくのスタミナいため	○	ぶたにく すいぎょうざ ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごまあぶら さつまいも ごま みずあめ さとう でんぶん	にんじん しいたけ たけのこ いら はくさい チンゲンサイ もやし たまねぎ きくらげ にんにく しょうが あかピーマン		692kcal 22.6g 21.5g 342mg 2.1g	
30	ごはん ミナミカマスのてりやき しおにくじゃが おやこじる	○	ミナミカマスでりやき とりにく なると あぶらあげ たまご ぶたにく なまあげ ぎゅうにゅう	こめ でんぶん さとう じゃがいも あぶら ゼリー	にんじん だいこん しいたけ こまつな ねぎ たまねぎ こんにやく えだまめ	ミナミカマスは、ニュージーランドでとれる魚です。脂のりがよくさめてもかたくならないのが特徴で、臭みが気にならず食べやすい魚です。	644mg 30.9g 19.4g 414mg 2.2g	

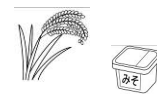
*誤えん・ちつ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています。

基準栄養量

エネルギー	650kcal
たんぱく質	21～32g
脂質	14～21g
カルシウム	350mg
食塩相当量	2.0g

*材料の都合により

献立を変更することがあります。



エネルギー	641kcal
たんぱく質	26.3g
脂質	21.7g
カルシウム	426mg
食塩相当量	2.2g

- *栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。
- *おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。
- *給食で使用する魚には、骨が含まれています。
- *米は、市内産を使用します。
- *ごはんは黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

*9月分の給食費の引き落としは、9月30日(火)です。口座の確認をお願いします。