



令和7年 9月



予定献立表(ようちえん)



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	ヨーグルト	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 なまクリーム じゃがいも カレーウ ごまあぶら ごま ドレッシング 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		484kcal 19.9g 21.5g 467mg 2.1g	
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	レモンタルト	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 ハヤシルウ デミグラスソース バター しるいんげんまめ さとう 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。	520kcal 21.0g 13.2g 425mg 1.3g	
4	ごはん とりにくごまみそやき やさいいため とうがんとスープ	ベーコン	とりにく おしやべりみそ 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 とうがんと 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。	448kcal 19.1g 17.8g 257mg 1.7g	
5	ごはん ねぎしおふたどんのぐ パン ワントンスープ	パン	ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら でんぶん ごま ワントン	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。	444kcal 20.3g 15.6g 261mg 1.8g	
8	ごはん さけのてりやき ひじきとれんこんのもの どさんこじる	ひじきとれんこんのもの	さけ みそ ぶたにく とりにく ひじき だいず なまあげ 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 こんにゃく	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。	478kcal 23.7g 16.9g 286mg 1.6g	
9	ごはん とりのからあげ すいとんじる	かまぼこのあえもの	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 でんぶん さとう	しょうが しいたけ ごぼう コーン にんじん だいこん こんにゃく こまつな ねぎ キャベツ きゅうり	9月9日は重陽の節句、五穀豊穰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。	487kcal 19.2g 18.2g 305mg 1.8g	
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	キャラメルクリーム	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 マカロニ オリーブ油 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 きゅうり あかピーマン トマト	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		509kcal 22.1g 20.9g 481mg 2.0g	
11	ごはん はるまき フルーツあんぱん マーボー豆腐	フルーツあんぱん	ぶたにく とうふ 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 あんにん豆腐	にんにく しょうが しいたけ にんじん たけのこ にはら ねぎ みかん おうとう パイン マンゴー		521kcal 16.5g 19.0g 429mg 1.6g	
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	だいずとこんぶのもの	いわししょうがに えいようだし とうふ 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 しいたけ しめじ こまつな ねぎ こんにゃく	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)	493kcal 22.4g 13.8g 870mg 1.9g	
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	こまつなのマヨおひたし	てりやきつくね とりにく あぶらあげ とうふ ハム かつおぶし ぎゅうにゅう	こめ ごま ドレッシング 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。↓↓	512kcal 26.9g 18.2g 454mg 2.4g	
17	ミルクロールパン ソーセージ ブロッコリーソテー クラムチャウダー	ブロッコリーソテー	ソーセージ ベーコン あさり ウィンナー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも ベシヤメルソース あぶら しるいんげんまめ	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 ブロッコリー	男子200mで世界新記録!? アメリカのノア・ライルズ選手がポルト超えに挑戦!	522kcal 23.9g 24.2g 307mg 2.2g	
18	ごはん ぶたにくのグラシュー(チェコふうブラウンシチュー) コールスロー	ぶたにくのグラシュー(チェコふうブラウンシチュー)	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	やり投げ北口榛花選手、笑顔再び☆ 練習拠点「チエコ」の料理とバリ五輪でのモグモグタイムを再現♪	516kcal 17.8g 20.0g 280mg 1.4g	
19	ごはん【ゆうきまい】 ふたどんのぐ ちりめんあえ スティックやきいも	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 こんにゃく えだまめ にんじん こまつな	★地産地消デー★ 今日のご飯は、市内産「つぶすけ」の新米を予定しています。	498kcal 21.7g 16.0g 327mg 1.7g	
22	ごはん ししゃものごみあげ とりごぼう さといもとだいこんのみそじる	とりごぼう	ししゃも みそ たまご とうふ 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 ぜりー 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	今日の給食のような、米を主食として主菜と副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事を「日本型食生活」といいます。	464mg 19.5g 15.1g 355mg 1.3g	
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	ツナとひじきのサラダ	ベーコン ひじき チーズ ウィンナー スキムミルク ツナ ぎゅうにゅう	パン あぶら 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。	518kcal 20.5g 22.3g 371mg 1.8g	
25	ごはん ゆでたまご だいずミートのキーマカレー	チーズサラダ	たまご チーズ だいずミート ぎゅうにゅう	こめ あぶら カレーウ ドレッシング	にんにく しょうが たまねぎ セロリー にんじん キャベツ ブロッコリー 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☆	485kcal 23.5g 17.8g 323mg 1.7g	
26	ごはん ごまだれやきにく にくだんごスープ	マーボーはるまき	ぶたにく とうふ にくだんご おしやべりみそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま あぶら はるまき ごまあぶら	しょうが にんにく たまねぎ にはら にんじん しいたけ たけのこ キャベツ あかピーマン にはら	食器・食具はやさしく、ていねいにあつかいしましょう。	499kcal 22.1g 20.4g 269mg 2.2g	
29	ごはん だいがくいも すいぎょうざスープ	ぶたにくのスタミないため	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 にはら 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		526mg 17.7g 17.4g 292mg 1.6g	
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	ピーチゼリー	ミナミカマス 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 ぜりー	にんじん だいこん しいたけ こまつな ねぎ たまねぎ こんにゃく 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。	496kcal 24.3g 15.9g 356mg 1.7g	

*誤食・ちっ息事故防止のため、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	490kcal
たんぱく質	15~24g
脂質	10~16g
カルシウム	290mg
食塩相当量	1.5g

*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	495kcal
たんぱく質	21.1g
脂質	18.1g
カルシウム	374mg
食塩相当量	1.8g

よくかんで食べるようにしましょう。

*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。

*おしやべりみそは、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。