9がつきゅうしょくよていこんだてひょう

2025年度

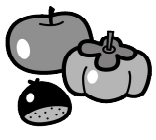
（酒々井町・小学校）

すいすいキッチン

※アレルゲンの有無ついては、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表は おもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

日	曜日	スプーン	献立名 主食	献立名 副食	おもな食品とはたらき・多くふくまれる栄養素 エネルギーのもと 炭水化物	エネルギーのもと 脂質	体をつくるもと たんぱく質	体をつくるもと 無機質	体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質 色のこい野菜	体のちょうしをととのえるもと ビタミン・無機質 その他の野菜 くだもの	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1	月	9月分給食費口座振替日（7月分再振替日）									
2	火		とみさとポーク カレーライス	ぎゅうにゅう ⇒（むぎごはん・とみさとポークカレー） とりつくね コーンサラダ	こめ　むぎ じゃがいも はちみつ でんぷん　さとう	あぶら	ぶたにく とりにく かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが　きゅうり にんにく　コーン たまねぎ キャベツ	739Kcal 27.4g 28.6g 2.6g
3	水		ごはん	しろぶどう＆ほうれんそう ハンバーグデミグラスソース チーズのふわふわスープ イタリアンサラダ　ウエハース	こめ　さとう パンこ でんぷん ウエハース	オリーブオイル	ぶたにく とりにく たまご	もずく チーズ	にんじん　トマト ほうれんそう ブロッコリー ピーマン	たまねぎ きゅうり にんにく	592Kcal 18.9g 15.3g 2.4g
4	木		ビビンバ	ぎゅうにゅう ⇒（ごはん・にくいため・ナムル） ビーフンスープ	こめ さとう ビーフン	ごまあぶら ごま	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな だいこんのは	しょうが　たまねぎ にんにく　しいたけ きりぼしだいこん もやし	613Kcal 27.5g 21.3g 2.2g
5	金		ごはん	ぎゅうにゅう　レモンゼリー あじのいそべフライ だいこんとえのきのみそしる ぶたにくとこんにゃくのいために	こめ　パンこ さとう ゼリー こむぎこ	ごまあぶら あぶら	あじ さつまあげ みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう あおさ	にんじん いんげん	だいこん　しょうが えのき はくさい たまねぎ	594Kcal 24.9g 16.5g 2.2g
8	月		ごはん	ぎゅうにゅう とりにくのオーロラソース（２こ） ABCスープ フレンチサラダ	こめ マカロニ さとう でんぷん	オリーブオイル あぶら	とりにく ベーコン みそ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　しょうが キャベツ きゅうり コーン	694Kcal 24.6g 27.4g 2.3g
9	火		むぎごはん	ぎゅうにゅう はっぽうさい とりにくとチンゲンサイのちゅうかスープ フルーツあんにん	こめ　むぎ でんぷん	ごまあぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん ◎ピーマン チンゲンサイ	しょうが　たけのこ たまねぎ　えのき はくさい　みかん　パイン しいたけ　おうとう	591Kcal 22.5g 16.2g 1.9g
10	水		にこみうどん	ぎゅうにゅう いかのねぎしおやき キャベツのみそドレサラダ パンダパン	うどん さといも さとう パン	あぶら ごまあぶら ごま	とりにく　みそ あぶらあげ いか	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん　もやし しめじ　しょうが キャベツ　ねぎ きゅうり	608Kcal 29.7g 21.6g 2.6g
11	木		ごはん	ぎゅうにゅう とみさとポークのしょうがいため さつまいものみそしる わふうサラダ	こめ でんぷん さつまいも さとう	あぶら	ぶたにく とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう	しょうが　えのき たまねぎ ごぼう ねぎ	655Kcal 29.5g 23.4g 2.5g
12	金		なめし	ぎゅうにゅう　ヨーグルト さばのしおやき おろしじる こまつなのおひたし	こめ さとう	ごま	さば かつおぶし	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん あおな だいこんのは こまつな	だいこん エリンギ ゆず もやし	608Kcal 25.9g 20.3g 2.0g
16	火		ごはん	ぎゅうにゅう あげぎょうざ わかめスープ チンジャオロース	こめ さとう でんぷん ぎょうざのかわ	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ◎ピーマン にら	ねぎ　たけのこ はくさい　もやし たまねぎ　にんにく しょうが　キャベツ	607Kcal 28.3g 20.9g 2.2g
17	水		ガーリック ライス	ぎゅうにゅう とりにくのハニーマスタードやき ぶたにくとやさいのスープ グリーンサラダ	こめ はちみつ	オリーブオイル	とりにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ ブロッコリー ほうれんそう	にんにく　キャベツ コーン　きゅうり セロリ　しょうが たまねぎ	608Kcal 26.1g 21.6g 2.7g
18	木		ごはん	ぎゅうにゅう　オレンジゼリー ★かつおカツ さといものそぼろに ごまあえ	こめ　パンこ さといも　こむぎこ さとう ゼリー	あぶら ごま ごまあぶら	かつお とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは	だいこん　たまねぎ しょうが もやし キャベツ	637Kcal 22.2g 23.1g 2.1g
しょくいくのひ 19	金		とみさとさん ぶたどん	ぎゅうにゅう ⇒（げんまいごはん・ぶたどんのぐ） しすいみそのぐだくさんじる だいがくいも（２こ）	こめ　げんまい さとう さつまいも	あぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	しょうが　だいこん たまねぎ　えのき きりぼしだいこん　ねぎ はくさい	677Kcal 27.5g 20.9g 2.3g
22	月		ごはん	ぎゅうにゅう　あじつきこざかな ポークシュウマイ（２こ） マーボーどうふ バンサンスー	こめ　パンこ さとう　はるさめ でんぷん シュウマイのかわ	ごまあぶら ラーゆ ごま	ぶたにく みそ とうふ とりにく	ぎゅうにゅう かたくちいわし	にんじん ◎ピーマン	たまねぎ　しょうが たけのこ　もやし ねぎ　キャベツ にんにく　きゅうり	661Kcal 31.8g 23.9g 2.2g
24	水		しょくパン （ﾁｮｺｸﾘｰﾑ）	ぎゅうにゅう とりにくのレモンソース コーンスープ にんじんサラダ	パン　でんぷん チョコクリーム こめこ さとう	あぶら	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　レモン コーン きゅうり セロリ	681Kcal 26.3g 30.0g 2.1g
25	木		とりてりごはん	ぎゅうにゅう にくだんご（２こ） すましじる ごぼうサラダ	こめ　パンこ でんぷん さとう ふ	あぶら ごま マヨネーズ	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん みつば	しょうが　ごぼう だいこん　きゅうり たまねぎ　レモン えのき	632Kcal 25.3g 25.3g 2.5g
26	金		チャプチェどん	ぎゅうにゅう ⇒（ごはん・チャプチェ） とうふみそキムチスープ フルーツヨーグルト	こめ さとう はるさめ でんぷん	ごまあぶら あぶら	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん にら チンゲンサイ	たけのこ　もやし　だいこん キャベツ　はくさい しいたけ　みかん　パイン にんにく　おうとう	643Kcal 27.3g 21.9g 2.4g
29	月		わかめごはん	ぎゅうにゅう　やきプリンタルト ★やさいコロッケ とんじる こまつなともやしのサラダ	こめ　さとう さといも　パンこ じゃがいも タルト　こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	ごぼう　たまねぎ だいこん もやし グリンピース	697Kcal 22.7g 25.8g 2.6g
30	火		ごはん	ぎゅうにゅう ピリからにくいため はんぺんじる なっとうあえ	こめ さとう でんぷん	ごま ごまあぶら	ぶたにく　かつおぶし はんぺん かまぼこ なっとう	ぎゅうにゅう	にんじん だいこんのは ほうれんそう	もやし　しょうが たまねぎ　にんにく えのき　だいこん しめじ	594Kcal 27.4g 18.0g 2.3g
10月分給食費口座振替日（9月分再振替日）											

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。
★印につきましては、小袋のソース等がつきます。
◎印がついている野菜は、有機野菜です。



こんげつのもくひょう

きそくただしい
しょくじを しよ

こんげつのとみさとさん
・ぶたにく
・こまつな
・じゃがいも
・ねぎ
・さつまいも
・チンゲンサイ
・ピーマン

こんげつのしすいさん
・コシヒカリ一等米

学校給食摂取基準（8～9歳）	当月平均
エネルギー：650Kcal	638Kcal
たんぱく質：21～33g	26.0g
脂質：14.4～21.7ｇ	22.2g
食塩相当量：2.0ｇ未満	2.3g