



11がつきゅうしょくよていこんだてひょう

(酒々井小・大室台小)

※アレルギーの有無については、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。

すいすいキッチン

2025年度

日	曜日	スプーン	献立名		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 たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主 食	副 食	エネルギーのもと たんぱく質 炭水化物	体をつくるもと 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 その他の野菜 くだもの		
4	火	ビビンバ	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・にくいため・ナムル) わかめスープ アセロラゼリー	こめ むぎ さとう ゼリー	ごまあぶら ごま	ぶたにく とりにく	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	にんにく ねぎ しょうが たまねぎ きりほしだいこん はくさい もやし	607Kcal 26.4g 20.5g 2.4g	
5	水	こくとうパン	ぎゅうにゅう チキンのバジルあげ ぶたにくのトマトに ツナとキャベツのサラダ	パン じゃがいも さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら	とりにく ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく りんご レモン きゅうり キャベツ	701Kcal 28.6g 27.4g 2.5g	
6	木	ごはん	ぎゅうにゅう りんごゼリー あじのあげに とみさとさんとんじる なっとうキムチ	こめ ゼリー でんぷん さとう	あぶら	あじ ぶたにく なっとう とうふ かつおぶし みそ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ほうれんそう にら	ごぼう たまねぎ ◎だいこん りんご ねぎ にんにく はくさい	611Kcal 29.4g 16.2g 1.9g	
7	金	カレーピラフ	ぎゅうにゅう パリツォーネ ぶたにくとやさいのスープ ひじきサラダ	こめ さとう でんぷん じゃがいも こむぎこ	オリーブオイル あぶら	ぶたにく	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん ピーマン こまつな	たまねぎ きゅうり コーン セロリ キャベツ	597Kcal 20.1g 21.7g 2.5g	
10	月	ごはん	ぎゅうにゅう ショーロンポー(2こ) なまあげのちゅうかいため フルーツあんじん	こめ さとう でんぷん ショーロンポーのかわ	ごまあぶら	ぶたにく あつあげ ぶたにく かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	しょうが はくさい キャベツ しいたけ みかん ねぎ たけのこ おとうろくにんにく たまねぎ パイン	691Kcal 21.2g 24.1g 2.1g	
11	火	ごはん	ぎゅうにゅう チーズちくわのいそべあげ だいこんとさといものにも わふうサラダ	こめ でんぷん さといも さとう こむぎこ	あぶら	ちくわ ぶたにく	ぎゅうにゅう のり チーズ あおさ	にんじん だいこんのは ほうれんそう	しょうが だいこん えのき	626Kcal 23.6g 24.5g 2.3g	
12	水	ナポリタン サンド	ぎゅうにゅう ヨーグルト ⇒(ピタパン・ペンネナポリタン) じゃがいもとベーコンのグラタン イタリアンサラダ	ピタパン パンネ じゃがいも こむぎこ	オリーブオイル あぶら	ウイナー ベーコン	ぎゅうにゅう ヨーグルト チーズ	にんじん ピーマン ブロッコリー	にんにく たまねぎ きゅうり	667Kcal 25.1g 22.4g 2.2g	
13	木	ブルコギどん	ぎゅうにゅう ⇒(むぎごはん・ブルコギどんのぐ) ごもくスープ ハムともやしのサラダ	こめ むぎ はるさめ さとう でんぷん	ごまあぶら ごま あぶら	ぶたにく かまぼこ ハム	ぎゅうにゅう	にんじん にら こまつな	にんにく はくさい たまねぎ えのき しめじ もやし たけのこ きゅうり	600Kcal 26.0g 19.8g 2.7g	
14	金	ごはん	ぎゅうにゅう ホキのタルタルフライ はくさいととうふのみそしる きりほしだいこんのいりに	こめ でんぷん さとう パンこ こむぎこ	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	ホキ とうふ さつまあげ みそ だいず とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	はくさい ねぎ たまねぎ きりほしだいこん しいたけ	597Kcal 27.5g 17.5g 2.2g	
17	月	にこみうどん	ぎゅうにゅう ★おこのみやき ポテトサラダ ミニあんぱん	うどん こむぎこ さといも こめこ じゃがいも さとう あんぱん でんぷん	あぶら マヨネーズ	とりにく あぶらあげ ぶたにく ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	◎だいこん たまねぎ きゅうり キャベツ	602Kcal 22.2g 25.7g 2.4g	
18	火	しすいさん コシヒカリの キムタクごはん	ぎゅうにゅう ヤンニョムチキン(2こ) はるさめスープ もやしのみそナムル	こめ はるさめ さとう でんぷん	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく みそ とりにく なると とりにく	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん だいこんのは にら	ねぎ ◎だいこん りんご しょうが たまねぎ にんにく しいたけ はくさい もやし きゅうり	682Kcal 28.1g 26.7g 2.7g	
19	水	しよくのひ & ちさんちしょうこんだて とみさとさん ぶたどん	ぎゅうにゅう ⇒(ごはん・ぶたどんのぐ) しすいみそいものこじる ちくさあえ	こめ さとう さといも	あぶら ごま ごまあぶら	ぶたにく とりにく みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ほうれんそう	しょうが ◎だいこん たまねぎ ねぎ きりほしだいこん もやし ごぼう キャベツ	628Kcal 30.0g 23.2g 2.7g	
20	木	あきのみり カレーライス	ぎゅうにゅう ⇒(げんまいごはん・あきのみりカレー) バイクドエッグ フルーツポンチ	こめ げんまい さつまいも ゼリー じゃがいも	あぶら	ぶたにく たまご ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが にんにく たまねぎ りんご えのき みかん おとうろ しめじ パイン	684Kcal 21.6g 20.3g 2.4g	
21	金	ごはん	ぎゅうにゅう しるみさかなのオィネーズやき すきやきふうに うめあえ	こめ さとう	あぶら ごまあぶら マヨネーズ	メルルーサ ぶたにく とうふ	ぎゅうにゅう のり	にんじん ほうれんそう パセリ	ねぎ うめ はくさい にんにく キャベツ きゅうり	594Kcal 27.6g 19.6g 2.6g	
25	火	わしよくのひ こんだて ごはん	ぎゅうにゅう プリン ぶたにくのみそいため あきのみみじじる マヨおひたし	こめ さとう プリン	ごま ごまあぶら	ぶたにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう	にんじん にら みつば ほうれんそう	しょうが えのき にんにく たまねぎ ◎キャベツ ◎だいこん もやし	682Kcal 29.9g 25.0g 2.5g	
26	水	コッパパン (りんごジャム)	ぎゅうにゅう チキンピカタのマスタードやき コーンポタージュ ブロッコリーサラダ	パン ジャム こむぎこ こめこ さとう でんぷん	あぶら	とりにく ベーコン たまご	ぎゅうにゅう チーズ	◎にんじん パセリ ブロッコリー	たまねぎ コーン しょうが	702Kcal 29.5g 30.1g 2.3g	
27	木	マーボー どうふどん	ぎゅうにゅう ⇒(ごはん・マーボーどうふ) パンパンジーサラダ レモンゼリー	こめ さとう でんぷん ゼリー	ごまあぶら ラーゆ ごま	とうふ ぶたにく みそ とりにく	ぎゅうにゅう	◎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 きゅうり にんにく	593Kcal 24.8g 18.8g 2.0g	
28	金	ごしよく ごはん	ぎゅうにゅう さけのしおこうじやき みそけんちんじる わかめとかまぼこのわふうあえ	こめ さといも さとう	あぶら ごま	さけ とりにく みそ かまぼこ	ぎゅうにゅう わかめ	◎にんじん のざわな しそ	◎だいこん かぶ ごぼう コーン ねぎ きゅうり もやし しょうが	587Kcal 31.7g 16.1g 2.8g	

※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

かんしゃしてたべよう!

・エネルギー	・たんぱく質	・脂質	・食塩相当量
・ビタミン	・無機質	・食物繊維	・糖質
・鉄	・亜鉛	・カルシウム	・マグネシウム
・ナトリウム	・カリウム	・リン	・水溶性食物繊維
・不溶性食物繊維	・水溶性食物繊維	・水溶性食物繊維	・水溶性食物繊維

学校給食摂取基準(8~9歳)

エネルギー: 650Kcal
たんぱく質: 21~33g
脂質: 14.4~21.7g
食塩相当量: 2.0g未満

当月平均

636Kcal
26.2g
22.2g
2.4g