

2025



9月学校給食献立予定表



西那須野学校給食共同調理場

日	曜	こ ん だ て 名			お も な ざ い り ょ う 料						えいようりょう			
		こ 献	だ 立	めい 名	(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	塩分 (g)
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
1	月	牛乳パン・牛乳			かまぼこ	牛乳	こまつな	もやし・キャベツ	パン	油	649	25.3	24.6	2.6
		やさいかきあげ			とり肉	のり	にんじん	大根・ごぼう・ねぎ	こむぎこ	ごま油				
		もやしののりあえ・けんちんうどん			なまあげ・みそ			はくさい・しいたけ	うどん・さといも	ごま	802	31.5	32.0	3.1
2	火	ごはん・牛乳			あじ	牛乳	にんじん	もやし・キャベツ	米	ごま	641	28.9	22.4	2.4
		あじのしおやき			とり肉・ぶた肉		ほうれんそう	大根・しめじ	さとう					
		ごまあえ・ちゃんこ汁			油あげ			はくさい・ねぎ			804	35.0	25.6	2.9
3	水	ごはん・牛乳			大豆	牛乳	にんじん	ごぼう	米	油	670	25.0	20.8	2.5
		じゃこカツ・ひじきのいために			ぶた肉・油あげ	じゃこ		えだまめ	パンこ・さとう					
		じゃがいものみそ汁			とうふ・みそ	ひじき・わかめ		ねぎ	じゃがいも		860	31.6	24.8	3.1
4	木	こくとうパン・牛乳			とり肉	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ	パン	ドレッシング	602	26.2	20.3	2.9
		肉だんご(2・2)			いか			はくさい・もやし	こくとう	ごま油				
		ちゅうかサラダ・ワンタンスープ			なると			しいたけ・ねぎ・たけのこ	ワンタン		782	33.0	24.6	3.6
5	金	ごはん・牛乳			とり肉	牛乳	ほうれんそう	もやし	米	ドレッシング	653	28.8	21.5	2.2
		とり肉のスタミナやき			ハム・大豆		にんじん	きゅうり	じゃがいも					
		もやしと大豆のサラダ・しみとうふのみそ汁			しみとうふ・みそ		こまつな	ねぎ			828	34.7	25.1	2.6
8	月	丸パン・牛乳			とり肉	牛乳	ブロッコリー	カリフラワー	パン	ドレッシング	648	25.1	23.5	2.7
		てりやきチキンパティ・はなやさいサラダ			ベーコン		にんじん	とうもろこし	じゃがいも	油				
		ミネストローネ・とうにゅうパンナコッタ			豆・とうにゅう		トマト	たまねぎ	マカロニ		801	32.3	27.4	3.2
9	火	ごはん・牛乳・ふりかけ			たまご	牛乳	にんじん	キャベツ	米	ごま	650	25.2	23.8	2.2
		あつやきたまご			ちくわ・みそ		こまつな	きゅうり	でんぷん	はくさい・ねぎ・しめじ				
		キャベツのごまマヨあえ・すまし汁			とり肉・とうふ			しめじ			822	32.6	28.0	2.6
10	水	ごはん・牛乳			タラ・たこ	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり	米	油	660	24.0	24.0	2.1
		タコメンチ・ソース	かみかみ献立		油あげ	こんぶ		もやし・大根	パンこ	ごま				
		キャベツのしおこんぶあえ・こんさいのごま汁			とうふ・みそ			ごぼう・ねぎ	さといも		844	31.9	28.2	2.5
11	木	ハインミー(ソフトフランスパン・肉いため)・牛乳			ぶた肉	牛乳	パプリカ・ピーマン	たまねぎ	パン	油	730	31.7	28.6	3.2
		ベトナム風あげはるまき	ベトナム献立		とり肉		にんじん	しいたけ	はるまきの皮	ごま油				
		フォー・ガー(とり肉とフォーのスープ)					ほうれんそう	ねぎ	フォー		872	37.6	34.8	3.7
12	金	ごはん・牛乳			とり肉・みそ	牛乳	にんじん	もやし	米	油	681	27.4	22.4	2.2
		チキンカツ・ソース			かつおぶし		ほうれんそう	キャベツ	パンこ					
		やさいのうめかつおあえ・こまつなのみそ汁			とうふ・油あげ		こまつな	うめ・たまねぎ	じゃがいも		830	31.8	25.1	2.6
16	火	ごはん・牛乳			ぶた肉	牛乳	にんじん	大根・きゅうり	米	ドレッシング	644	26.0	19.9	2.3
		肉シューマイ(2・3)			とうふ			えだまめ・ごぼう	シューマイの皮	油				
		大根サラダ・とん汁・ゼリー			みそ			ねぎ・マスカット	じゃがいも		832	32.7	23.8	2.8
17	水	ごはん・牛乳			ぶた肉・みそ	牛乳	ほうれんそう	たまねぎ	米	油	645	27.4	22.1	2.4
		ぶたどんのぐ・おひたし			かつおぶし	わかめ	にんじん	グリーンピース	さとう	ごま				
		わかめととうふのみそ汁			とうふ・油あげ			もやし・ねぎ			811	32.7	25.6	2.8
18	木	コッペパン・牛乳			タラ・ハム	牛乳	ブロッコリー	キャベツ	パン	油	652	29.5	20.6	2.9
		白身魚のチリソースかけ			とり肉		にんじん	きゅうり	パンこ・さとう	ドレッシング				
		グリーンサラダ・マロニースープ			なると			ねぎ	マロニー		800	35.5	24.1	3.5
19	金	ごはん・牛乳			とり肉	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり	米	ごま油	651	27.2	21.7	2.7
		とり肉のちょうせんやき			ハム			大根・はくさい	はるさめ	ごま				
		はるさめサラダ・キムチスープ			なまあげ			しめじ・えのき	さとう		820	32.9	25.3	3.1
22	月	バターパン・牛乳			とり肉	牛乳	にんじん	大根・りんご・レモン	パン	ドレッシング	619	26.2	23.9	2.6
		ハンバーグのアップルソースかけ			ぶた肉	わかめ		キャベツ・きゅうり	さとう					
		わかめサラダ・ようふうたまごスープ			たまご			とうもろこし・たまねぎ・しめじ	じゃがいも		830	34.2	29.5	3.0
24	水	ごはん・牛乳			さば	牛乳	にんじん	れんこん	米	油	655	24.2	21.6	2.4
		さばのみそに・ごもくきんぴら			さつまあげ	わかめ		ごぼう	さとう					
		なまあげのみそ汁			なまあげ・みそ				じゃがいも		826	30.9	25.0	2.9
25	木	牛乳パン・牛乳			たまご	牛乳	ブロッコリー	とうもろこし	パン	ドレッシング	694	28.7	25.7	2.7
		オムレツ・やさいサラダ			豆		にんじん	キャベツ・たまねぎ	スパゲティ	油				
		スパゲティボロネーゼ			ぶた肉			グリーンピース	こむぎこ		892	36.0	32.2	3.2
26	金	ごはん・牛乳			とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ・りんご	米	油	708	25.4	20.2	2.7
		チキンカレー				チーズ	ブロッコリー	グリーンピース・きゅうり	じゃがいも	ドレッシング				
		コーンサラダ・ゼリー						とうもろこし・レモン			874	31.9	22.9	3.3
29	月	丸パン・牛乳			ハム	牛乳	にんじん	キャベツ・きゅうり	パン	油	673	25.1	24.3	2.6
		ハムカツ・ソース			ツナ(まぐろ)			とうもろこし・大根	パンこ					
		ツナサラダ・ポトフ			ぶた肉			キャベツ・たまねぎ	じゃがいも	はくさい・ねぎ・しめじ	847	33.0	31.8	3.1
30	火	ごはん・牛乳			さんま	牛乳	にんじん	きゅうり・キャベツ	米	油	670	25.4	23.6	2.5
		さんまのかばやき	秋の味覚献立		とり肉			えだまめ・しめじ	でんぷん・さとう	ドレッシング				
		ささみときゅうりのあえもの・きのこのみそ汁			とうふ・みそ			えのき・ねぎ	さといも	ごま油	839	31.4	27.3	2.9
◎ 献立は都合により変更するときがあります。										月平均栄養量(小学校中学年)				
◎ 0157対策のため生野菜は出していないです。										小学校基準栄養量				
										月平均栄養量(中学生)				
										中学校基準栄養量				