

9月の献立表

献立目標『体をつくる食べ物を食べよう』

令和7年度

さがわ学校給食センター（A）

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日 曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちようしをととのえるもの	その他の 調味料	【栄養価】 1人1食あたり のエネルギー （kcal） たんぱく質 （g） 脂質 （g）	おしらせ
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン			
1 (月)	むぎごはん	こめ おおむぎ						582 25.5 21.5 2.0	体をつくる 食べ物(大 豆製品)
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とうふステーキのにくみそかけ	さとう でんぷん	あぶら	とうふ とりにく みそ		ねぶかねぎ しょうが	みりん 酒 醤油 トマトソース		
	きりぼしだいこんのちゅうかあえ	さとう	あぶら		わかめ	きゅうり きりぼしだいこん	醤油 酢 塩		
	さわにじる			ぶたにく		たまねぎ にんじん たけのこ えのきだけ はねぎ ししいたけ	醤油 酒 塩		
2 (火)	ごはん	こめ						574 22.6 19.4 1.7	季節の野菜 (冬瓜)を食 べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	かつおフライ	パンこ こむぎこ	あぶら	かつお			塩 こしょう		
	コールスローサラダ	さとう				キャベツ コーン にんじん	ソイグ マネーズ (大豆) 塩 ソー		
	とうがんのスープ			とりにく		とうがん たまねぎ チンゲンサイ にんじん	醤油 塩 ソー		
3 (水)	ごはん	こめ						539 24.2 16.0 1.7	じゃがいも について知 ろう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	ポークチャップ	さとう でんぷん こむぎこ	あぶら	ぶたにく		たまねぎ ビーマン マッシュルーム りんご	ケチャップ ソース 醤油 酒 塩 ソー		
	ジャーマンポテト	じゃがいも	あぶら	ベーコン		たまねぎ にんにく	塩 ソー		
	やさいスープ			とりにく		キャベツ たまねぎ ブロッコリー にんじん えのきだけ ねぶかねぎ	醤油 塩 ソー		
4 (木)	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩	622 26.3 17.4 1.9	くだものを 食べよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	とりにくのマスタードやき			とりにく		パセリ	ソイグ マネーズ (大豆) 塩 マスタード (りんご) ソー		
	ビーフソテー	ビーフ		ベーコン		キャベツ たまねぎ にんじん ビーマン	塩 こしょう		
	フルーツポンチ	しらたまだんご さとう		しらたまだんご(大豆) ゼリー(とうにゅう)	かんてん	ゼリー(りんご、ぶどう、もも) みかん缶 パイン缶 もも缶 パナナ メロン レモン	ワイン		
5 (金)	ごはん	こめ						565 26.0 17.6 1.9	体をつくる 食べ物 (魚、海藻)
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	あじのたつたあげ	でんぷん	あぶら	あじ			醤油 みりん		
	いとこんぶとだいすのにも	さとう		ぶたにく だいす	こんぶ	にんじん さやいんげん	醤油 みりん		
	じゃがいものみそしる	じゃがいも		みそ あぶらあげ	わかめ	たまねぎ えのきだけ はねぎ			
8 (月)	むぎごはん	こめ おおむぎ						626 22.6 21.4 2.5	漬物につい て知ろう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	チキンナゲット【2個】	こむぎこ でんぷん とうもろこし パンこ さとう	あぶら	とりにく だいす おから			塩 香辛料		
	ふくじんづけあえ	さとう				キャベツ きゅうり ふくじんづけ (だいこん なす れんこん うり しょうが なたまめ しそ ししいたけ)	醤油 酢 塩		
	ポークカレー	じゃがいも レンズまめ さとう	あぶら	ぶたにく	チーズ	たまねぎ にんじん グリンピース にんにく	カレー粉 ケチャップ ソース ワイン 塩 カレー粉 ソー オールスパイス		
9 (火)	ちゅうかめん	こむぎこ						607 22.6 24.6 2.1	かむことを 意識しよう
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	はるまき	こむぎこ こめこ さとう はるさめ でんぷん	あぶら	ぶたにく		にんじん たまねぎ キャベツ しょうが ししいたけ	醤油 塩 香辛料		
	きゅうりのなんばんづけ	さとう	あぶら			きゅうり	醤油 ラー油 唐辛子		
	とんこつやさいたんメンスー プ		あぶら	ぶたにく なんと		キャベツ もやし チンゲンサイ にんじん きくらげ しょうが にんにく	豚骨ラーメンスープ (小麦 大豆) 醤油 酒 塩 ソー		
10 (水)	ごはん	こめ						570 24.5 18.8 1.9	長寿の食事 「まごわや さいい」
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう				
	さばのみそに ひじきいりやさいのごまサラ ダ	さとう でんぷん さとう	さば ごまあぶら	さば みそ	ひじき	キャベツ きゅうり にんじん	醤油 酢 塩		
	けんちんじる	さといも	あぶら	とうふ		ごぼう にんじん こんにゃく えのきだけ ねぶかねぎ	醤油 塩 酒		
	コッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩		
11 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			602 25.7 22.0 2.6	楽しく食 べよう
	ハンバーグのケチャップソ ースかけ	さとう		とりにく ぶたにく だいす		たまねぎ トマト にんにく しょうが	ケチャップ ソース ワイン 塩 香辛料 醤油		
	ポテトサラダ	じゃがいも さとう				きゅうり にんじん	ソイグ マネーズ (大豆) 塩 ソー		
	アルファベットスープ	マカロニ(こむぎ) ひよこまめ		とりにく		キャベツ たまねぎ にんじん しめじ	塩 ソー		
	ごはん	こめ							
12 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			556 24.6 18.2 2.0	ごはんを食 べよう
	ブルコギ	さとう こむぎこ	あぶら ごま	ぶたにく		たまねぎ にんにく にら りんご しょうが	醤油 ソイグ		
	ナムル	さとう	あぶら			もやし ほうれんそう にんじん にんにく	醤油		
	ワンタンスープ	ワンタン(こむぎ) とりだんご(こむぎ)		とりだんご (だいす)		キャベツ にんじん しめじ はねぎ	醤油 塩 ソー		

※だしやエキス、食品添加物等の記載はしていません。

日曜	こんだて	きいろのしょくひん ねつやちからになるもの		あかいろのしょくひん 体をつくるもの		みどりいろのしょくひん 体のちょうしをとどのえるもの	その他の 調味料	栄養成分 (1人1食あたり) たんぱく質 脂質 炭水化物	おしらせ	
		炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン				
16 (火)	むぎごはん	こめ おおむぎ							583 22.3 20.3 2.2	季節の野菜 を食べよう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	あげえびしゅうまい【2個】	こむぎこ パンこ でんぶん さとう	あぶら	えび たら		たまねぎ	塩 香辛料			
	やさいのちゅうかあえ	さとう	あぶら			ほうれんそう もやし にんじん	醤油 酢 塩 からし			
	きせつやさいのマーボーどうふ	でんぶん さとう	あぶら	とうふ ぶたにく だいず		なす たまねぎ にんじん はねぎ だけのこ しいたけ しょうが にんにく	甜面醤 醤油 酒 トウモロコシ 唐辛子			
17 (水)	ごはん	こめ							606 28.8 16.6 2.1	魚を食べよう 
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ますのしおこうじづけやき		あぶら	ます			米麹 塩 みりん			
	にくじゃが	じゃがいも さとう	あぶら	ぶたにく		たまねぎ にんじん さやいんげん	醤油 酒 みりん			
	とうふのみそしる			とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	たまねぎ えのきたけ はねぎ				
18 (木)	ももゼリー	さとう				もも			615 27.8 19.4 2.7	セルフサ ンドで楽し く食べよう 
	せわれコッペパン	こむぎこ さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	スラッピージョー	パンこ さとう	あぶら	ぶたにく だいず		たまねぎ マッシュルーム セロリー にんにく	デミグラス(小麦) グチャップ リース 塩 ジョー			
	フルーツカクテル	さとう		ゼリー(とうにゅう)	かんてん	ゼリー(もも ぶどう りんご) みかん缶 もも缶 パイン缶				
19 (金)	やさいのようふうに	じゃがいも	あぶら	とりにく ウインナー		キャベツ たまねぎ にんじん ブロッコリー	醤油 ワイン 塩 ジョー 0-100		609 28.6 20.7 1.7	食事のマ ナーを意 識し よう
	ごはん	こめ								
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	とりにくのレモンからあげ	でんぶん こめこ さとう	あぶら	とりにく		レモン にんにく	酒 みりん 塩			
	ごぼうサラダ	さとう				ごぼう きゅうり にんじん	ごまドレッシング 醤油 みりん 塩 ジョー			
22 (月)	かきたまじる	でんぶん		とうふ たまご		たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ	醤油 塩		564 21.9 17.4 1.5	こんにゃく を食べよう
	ごはん	こめ								
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	あつやきたまご	さとう でんぶん	あぶら	たまご			酢 みりん 醤油 塩			
	わかめときゅうりのすのもの	さとう			わかめ	きゅうり にんじん	酢 醤油 塩			
24 (水)	ぶたにくとこんにゃくのしょうがに	さとう	あぶら	ぶたにく さつまあげ		こんにゃく たまねぎ にんじん さやいんげん しょうが	醤油 酒 みりん		570 21.0 16.1 2.3	日本の郷土 料理(茨城 県)
	ごはん	こめ								
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	れんこんのはさみあげ	パンこ でんぶん こむぎこ	あぶら	とりにく だいず		れんこん たまねぎ しいたけ	みりん 塩			
	はりはりづけ	さとう		しおこんぶ(だいず)		きゅうり きりぼしだいこん にんじん	醤油 酢 塩 唐辛 子			
25 (木)	さつまいものみそしる	さつまいも		とうふ みそ あぶらあげ		たまねぎ だいこん ごぼう ねぶかねぎ			649 27.4 24.7 2.7	世界の料理 (中央・西 アジア) 
	げんまいいりコッペパン	こむぎこ げんまい さとう	あぶら		だっしふんにゅう		塩			
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ケバブふうチキン	こむぎこ こめこ	あぶら	とりにく		レモン	グチャップ ジョー ソイグ マネース (大豆) リース 卵白 ガー 塩			
	チョパンサラダ	ひよこまめ さとう	あぶら			きゅうり コーン えだまめ	醤油 酢 塩 ジョー			
26 (金)	ミネストローネ	マカロニ(こむぎ) さとう	あぶら	ベーコン		にんじん たまねぎ キャベツ トマト セロリー にんにく	トマトジュース グチャップ 塩 ジョー		577 23.0 20.0 2.0	食物せんい をしっかり とろう
	ごはん	こめ								
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	つくねのおろしソースかけ	でんぶん さとう えんどうまめ	ラード (ぶた) あぶら	とりにく かつおぶし		キャベツ しょうが だいこん	醤油 香辛料 青じそ ドレッシング (小麦) 塩			
	たくあんあえ					キャベツ たくあん(だいず) にんじん	塩			
29 (月)	こおりどうふのいために	はるさめ さとう	あぶら	ぶたにく なんと こおりどうふ		たまねぎ たけのこ にんじん しいたけ さやいんげん	醤油 酒		626 23.4 22.2 1.7	体をつくる 食べ物 (肉・卵)
	ごはん	こめ								
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	とりにくとレバーのちゅうかあえ	でんぶん さとう	あぶら	とりにく とりレバー		はねぎ しょうが にんにく	醤油 酒 香辛料			
	さつまいものサラダ	さつまいも さとう				きゅうり にんじん	ソイグ マネース (大豆) マスタード (りんご) 塩 醤油 ジョー			
30 (火)	ユイミータン(ちゅうかふう コーンスープ)	でんぶん		たまご ハム		たまねぎ コーン にんじん ほうれんそう	塩 ジョー		592 28.4 20.0 1.5	非常食につ いて知ろう 
	ごはん	こめ								
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう					
	ツナライスのぐ	さとう		まぐろ だいず		コーン えだまめ しょうが	醤油 酒			
	あまなつサラダ	さとう	あぶら			キャベツ なつみかん缶 きゅうり	酢 塩 ジョー			
30 (火)	あつあげのいために	さとう でんぶん	あぶら	あつあげ とりにく ちくわ		たけのこ だいこん にんじん さやいんげん	醤油 酒			

※給食ではアレルギー表示義務・推奨28品目のうち、「そば」「いくら」「あわび」は使用しません。

※毎月19日は食育の日です。日本の優れた伝統的な食文化について理解を深めるために、毎月19日前後に和食の献立を取り入れます。

※都合により献立を変更することがあります。

☆☆9月分給食費振替日は9月30日(火)です。☆☆