

令和 7年 9月 学校給食予定献立表

日	曜	献立名	使用する食品名				アレルギー表示対象品目 【特定原材料】 えび・かに・ くるみ・小麦・ そば・卵・乳・ 落花生	エネルギー (kcal)	
			赤(あか)のグループ	緑(みどり)のグループ	黄(き)のグループ	調味料他		たんぱく質 (g)	
			おもにからだをつくる もとなるもの	おもにからだのちょうしを ととのえるもとなるもの	おもにエネルギーの もとなるもの			脂質 (g)	
1	月	ごはん			ごはん		633	765	
		しろみぎかなのレモンソース	メルルーサ	レモンかじゅう	かたくりこ,あぶら,さとう	さけ,しょうゆ	小麦	28.5	34.9
		ごまあえ		ほうれんそう,もやし	ごま,さとう	しょうゆ	小麦	17.8	20.7
2	火	ひじきとだいずのいために	ひじき,だいず,ちくわ	こんにやく,にんじん,いんげん	さとう,あぶら	かつおだし,しょうゆ,さけ	小麦	678	832
		ごはん			ごはん				
		マーボー豆腐	豆腐,ぶたにく	たけのこ,にんじん,ねぎ,にら,しいたけ, にんにく,しょうが	あぶら,さとう,ごまあぶら, かたくりこ	みそ,さけ,しょうゆ,ちゅうかスープ, トウバンジャン	小麦	25.1	30.2
		ちゅうかさラダ	ハム	キャベツ,きゅうり,コーン	はるさめ,ごま,さとう, ごまあぶら	しょうゆ,す	乳・卵・小麦	23.9	29.0
3	水	なし		なし					
		ごはん			ごはん			692	850
		とりにくのからあげ	とりにく	しょうが,にんにく	かたくりこ,こむぎこ,あぶら, さとう	しょうゆ,さけ,しお,こしょう	小麦	28.2	34.2
		しそひじきあえ	しそひじき	キャベツ,にんじん			小麦	23.0	27.3
4	木	さつまいものみそしる	あぶらあげ	たまねぎ,にんじん,ねぎ	さつまいも	かつおだし,みそ		769	908
		ごはん			ごはん				
		チーズはんぺんフライ	チーズはんぺんフライ		あぶら		乳・卵・小麦	32.3	38.7
		かんどうに	とりにく,あつあげ,ひらてん,ちくわ	こんにやく,だいこん,にんじん	じゃがいも,さとう	かつおだし,こんぶだし,しょうゆ,さけ, みりん	小麦	28.7	32.3
5	金	にんじんしりしり	ツナ	にんじん,もやし,レモンかじゅう	さとう,ごまあぶら	しょうゆ	小麦	645	798
		げんりょうごはん			ごはん				
		ひやしちゅうか (めん,たれ)			ちゅうかめん	ひやしちゅうかのたれ	小麦	25.0	30.4
		(ぐ)	ハム	きゅうり,もやし,コーン,しいたけ		みりん,しょうゆ	乳・卵・小麦	16.7	19.5
8	月	ぶたにくのしょうがやき	ぶたにく	たまねぎ,にんじん,しょうが	さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,みりん	小麦	629	771
		ごはん			ごはん				
		マグロのいそふうみ	マグロ,あおのり	しょうが	こむぎこ,かたくりこ,あぶら, さとう	さけ,しょうゆ,みりん	小麦	30.7	37.7
		ナムル	たまご,豆腐	もやし,こまつな,にんじん	ごま,さとう,ごまあぶら	しょうゆ	小麦	19.3	23.1
9	火	かきたまじる	たまご,豆腐	たまねぎ,えのき,ねぎ	かたくりこ	かつおだし,こんぶだし,しょうゆ,さけ	卵・小麦	663	801
		なつやさいカレー	ぶたにく,きゅうりにく	たまねぎ,かぼちゃ,なす,にんじん, ピーマン,トマト,にんにく,しょうが	あぶら	カレーウ,ケチャップ,ソース,カレーこ	小麦	23.4	27.1
		ひじきとえだまめのサラダ	ひじき,ハム	もやし,こまつな,えだまめ,にんじん	さとう,ごま,ごまあぶら	しょうゆ,みりん,さけ,す	乳・卵・小麦	22.7	26.1
		スティックチーズ	チーズ				乳		
10	水	ごはん			ごはん		689	863	
		はっぼうさい	ぶたにく,うずらたまご,いか,えび	はくさい,たまねぎ,もやし,にんじん, たけのこ,ピーマン,しょうが,しいたけ	さとう,ごまあぶら,あぶら, かたくりこ	しょうゆ,さけ,ちゅうかスープ,しお, こしょう	卵・えび・小麦	29.9	37.7
		あげシュウマイ	シュウマイ		あぶら		小麦	23.0	28.9
		きゅうりとこんにやくのあえもの		きゅうり,こんにやく,にんじん	さとう,ごま,ごまあぶら	しょうゆ,す	小麦	592	7.7
11	木	ごはん			ごはん		30.7	35.0	
		ホキのオニオンガーリックソース	ホキ	たまねぎ,にんにく,しょうが	あぶら,さとう	しょうゆ,みりん,さけ	小麦	14.3	16.4
		あさりのごまドレッシングあえ	あさり	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	ごま,さとう,あぶら	しょうゆ,さけ,す	小麦		
		とうにゅうスープ	ぶたにく,とうにゅう	たまねぎ,にんじん,こんにやく	じゃがいも	かつおだし,みそ,しょうゆ	小麦		
12	金	にしよそぼろどん			ごはん		679	827	
		(とりそぼろ)	とりにく	しょうが	さとう,あぶら	みりん,しょうゆ,さけ	小麦	32.1	39.4
		(たまご)	たまご,豆腐		さとう,あぶら	しお	卵		
		おひたし	かつおぶし	キャベツ,ほうれんそう,にんじん	さとう	しょうゆ	小麦	23.7	28.3
16	火	けんちんじる	あつあげ	こんにやく,だいこん,ごぼう,にんじん,ねぎ	さといも	かつおだし,こんぶだし,しょうゆ,さけ	小麦	751	838
		カットパン			コッペパン		小麦・乳	26.5	30.3
		コロッケ,ソース	コロッケ		あぶら	ソース	小麦・乳・卵		
		ポイルキャベツ		キャベツ					
17	水	あさりのチャウダー	あさり,とりにく,きゅうりにゅう, スキムミルク	たまねぎ,にんじん,パセリ	バター	クリームスープ,スープストック,しお, こしょう	乳・小麦	26.1	28.3
		ごはん			ごはん			664	812
		かぼちゃのにくじゃがふう	ぶたにく,あぶらあげ	かぼちゃ,たまねぎ,しらたき,いんげん, にんじん	あぶら,さとう	かつおだし,しょうゆ,さけ,みりん	小麦	27.7	33.5
		しゃきしゃきうめこんぶあえ	かまぼこ,しおこんぶ,かつおぶし	きゅうり,にんじん,きりぼしだいこん	さとう	うめびしお,しょうゆ	小麦	18.3	21.6
18	木	カリカリじゃこ	じゃこ		あぶら,さとう,ごま	しょうゆ,さけ	小麦	629	753
		げんりょうわかめごはん	わかめ		ごはん				
		きつねうどん	あぶらあげ,かまぼこ	にんじん,ねぎ,しいたけ	うどん,さとう	かつおだし,こんぶだし,しょうゆ,さけ, みりん,しお	小麦	23.9	27.3
		ごぼうサラダ	ハム	キャベツ,ごぼう,ほうれんそう	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す,しお,こしょう	乳・卵・小麦	20.2	21.4
19	金	チキンライス	とりにく	トマトジュース,たまねぎ,にんじん,コーン, マッシュルーム,グリーンピース	ごはん,あぶら	ケチャップ,しお,こしょう		653	794
		さつまいもときのこのクリームスープ	ベーコン,きゅうりにゅう	たまねぎ,しめじ,えのき,にんじん,パセリ	さつまいも	ベシャメルソース,コンソメ,しお, こしょう	乳・卵・小麦	23.1	27.8
		フルーツゼリー		みかん,パイナップル		ゼリーのもと		16.5	19.0
		ごはん			ごはん			636	738
22	月	しろみぎかなのハニーマスタードソース	しろみぎかなフライ		あぶら,はちみつ,さとう	マヨネーズ,しょうゆ,マスタード	小麦・卵	22.9	25.1
		カラフルサラダ	ツナ	こまつな,コーン,パプリカ,えだまめ, レモンかじゅう	オリーブオイル,さとう	しょうゆ,す,しお,こしょう	小麦	20.6	22.8
		やさしいスープ		たまねぎ,キャベツ,もやし,いんげん		しょうゆ,コンソメ,しお,こしょう	小麦		
		ぎゅうにくとごぼうのおすし	ぎゅうにく	ごぼう,にんじん,えだまめ,しょうが	ごはん,さとう,ごま,あぶら	す,しお,しょうゆ,さけ	小麦	676	870
24	水	ちくわのいそべあげ	ちくわ,あおのり		こむぎこ,かたくりこ,あぶら		小麦	26.2	33.2
		なすのみそしる	あぶらあげ	なす,たまねぎ,にんじん,えのき,ねぎ		かつおだし,みそ		21.3	26.5
		ごはん			ごはん			658	805
		グリルチキンパーベキューソース	とりにく	たまねぎ,りんご,にんにく		しょうゆ,ケチャップ,さけ,みそ	小麦	26.3	31.7
25	木	かぼちゃサラダ	ハム	かぼちゃ,きゅうり	じゃがいも,さとう,あぶら	マヨネーズ,す,しお,こしょう	乳・卵・小麦	23.8	28.6
		もずくスープ	豆腐,もずく	はくさい,ねぎ	かたくりこ	しょうゆ,さけ,とりからスープ, コンソメ,しお	小麦		
		ごはん			ごはん			653	802
		さばのつけやき	さば	しょうが	さとう	しょうゆ,みりん,さけ	小麦	31.9	38.8
26	金	ゆかりこんぶあえ	しおこんぶ	キャベツ,にんじん		ゆかり		23.4	28.0
		とんじる	ぶたにく,豆腐,あぶらあげ	だいこん,ごぼう,にんじん,こんにやく,ねぎ	さといも	かつおだし,みそ		670	822
		ごはん			ごはん				
		ハンバーグ	ハンバーグ			ケチャップ,ソース,ワイン			
29	月	こんにやくソテー	やきぶた	しらたき,こまつな,コーン,にんじん,しょうが	さとう,ごまあぶら	しょうゆ,さけ	卵・乳・小麦	26.0	31.9
		あいしょうじる	ソーセージ,きゅうりにゅう	たまねぎ,えのき,にんじん	じゃがいも	かつおだし,みそ,こしょう	乳	22.4	27.0
		ぶたとじどん	たまご,ぶたにく,かまぼこ	たまねぎ,にんじん,しいたけ,ねぎ	さとう	かつおだし,しょうゆ,みりん	卵・小麦	574	691
		かいそうサラダ	かいそうミックス	きゅうり		あおじそドレッシング	小麦	25.3	30.6
30	火	オレンジ		オレンジ			15.0	17.1	

※ おはしは毎日持ってきてください。材料購入等の都合により、献立を変更することがあります。
※ 食物アレルギー等で対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

