

9月の給食目標

協力して給食活動をしよう

朝ごはんは食べましたか？しるしをつけましょう。

- ◎ 3つのグループを食べた。
- 2つのグループを食べた。
- △ 1つのグループを食べた。
- × 何も食べない。

9月給食献立予定表

令和7年度

市貝小学校

曜日	こんだて	からだ おもに体をつくる		からだ おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
		あか	みどり	きいろ	たんぱく質 (g)	脂質(g)		
1 (月)	わかめむぎごはん 牛乳 きだいフライ やさいいっぱいサラダ こまつなのみそしる レモンゼリー	たんぱく質 無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質			
※ 2学期もがんばろう給食 ※ (2がっこうもがんばろうきゅうじょく)								
2 (火)	ごはん・あじつけのり 牛乳 やさいいろいろにくだんご② ツナサラダ みそけんちん	えびエキス 牛乳	のり 牛乳	米 麦				690 23.7 19.8
3 (水)	ごはん 牛乳 とりにくのスタミナやき チーズいりマカロニサラダ ワンタンスープ	とりにく ハム ぶたにく	だいすき だいすき だいすき	パン粉 小麦粉 サラダ油 和風ドレッシング	油 ノンエッグマヨ	さとう	サラダ油	599 22.5 18.7
4 (木)	ホットドック (ソーセージのケチャップソース) (ボイルキャベツ) 牛乳 ポテトのチーズに フルーツポンチ	ソーセージ 牛乳 ベーコン	脱脂粉乳 トマト キャベツ チーズ	さとう	ごま ごま油 和風ドレッシング	小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	616 24.4 20.8
5 (金)	ビビンバ (ビビンバのぐ：にく) (ビビンバのぐ：ごまあえ) (ビビンバのぐ：きんしたまご) 牛乳 キムチスープ	ぶたにく かつおぶし たまご 牛乳 とりにく	みそ きりぼしだいこん もやし 牛乳 たまねぎ りんご	さとう はちみつ さとう さとう	さとう はちみつ ごま ごま油 油	米	サラダ油 ごま油	667 28.1 21.8
8 (月)	ごはん 牛乳 ハンバーグのわふうソース ブロッコリーとキャベツのサラダ にらたまじる	牛乳	牛乳	さとう でんぶん	油	米		619 23.5 21.4
9 (火)	キャロットピラフ 牛乳 とりにくのガーリックマヨやき グリーンサラダ コンソメスープ	ベーコン 牛乳 とりにく まぐろツナ ハム	牛乳 パセリ キャベツ たまねぎ	さとう でんぶん	スクリューブルドレッシング	米	バター	667 26.3 25.7
10 (水)	ごはん 牛乳 しろみざかなフライ いそべあえ どさんこじる	たら 牛乳 のり ぶたにく	牛乳 たまねぎ にんじん みそ	パン粉 小麦粉 パン粉 さとう	パン粉 さとう	米	サラダ油 サラダ油 ごま油	618 23.1 17.9
11 (木)	カレーうどん 牛乳 チキンナゲット② ハムとだいこんのマリネ メロンシャーベット	大豆 おから ハム 脱脂粉乳	チーズ 脱脂粉乳 牛乳 牛乳 たいこん パセリ	パン粉 たまねぎ パン粉 でんぶん さとう	パン粉 でんぶん 油	パン粉 小麦粉 パン粉 でんぶん	サラダ油 マリネドレッシング	701 24.7 21.7
12 (金)	さんしょくごはん (とりそぼろ・たまごそぼろ・ ほうれんそうのごまあえ) 牛乳 かんこくふうみそしる おこめのムース	たまご かつおぶし 牛乳 とうふ 牛乳	牛乳 牛乳 牛乳 牛乳	さとう	さとう	米	ごま サラダ油 ごま油	730 31.7 26.3

※献立は、材料購入等の都合により急遽変更することがあります。

<児童一人一回当たりの学校給食摂取基準>
(8歳~9歳の場合)

<今月の栄養価平均値>

エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
650kcal	21g~32g	14g~21g	2g未満
668kcal	25.4g	22.8g	2.3g



朝ごはんは食べましたか?
しるしをつけましょう。
 ◎ 3つのグループを食べた。
 ○ 2つのグループを食べた。
 △ 1つのグループを食べた。
 × 何も食べない。

日付	朝ごはん内容	おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー(kcal)	
		あか		みどり		きいろ			
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
16 (火)	ごはん 牛乳 しろみさかなのみそチーズやき はるさめサラダ とんじる				米			651 27.3 21.6	
			牛乳						
		ほき みそ	チーズ	たまねぎ とうもろこし			ノンエッグマヨ		
		ハム		にんじん きゅうり もやし	はるさめ		中華ごまドレッシング 韓国ナムルドレッシング		
17 (水)	いりこなめし(むぎごはん) 牛乳 ユーリンチー ^{モヤシ} もやしのしろナムル ユイミータン	かつおぶし みそ	しらす	ひろしまな きょうな だいこんのは	米 麦 さとう	ごま		691 27.2 23.9	
			牛乳				サラダ油 ごま油		
		とりにく		ねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんにく	でんぶん さとう		ごま ごま油		
		とりにく たまご とうふ		たまねぎ こまつな とうもろこし しょうが	でんぶん		サラダ油		
18 (木)	はちみつパン 牛乳 プレーンオムレツ チーズいりフレンチサラダ スパゲティナポリタン フローズンベビーパイン		脱脂粉乳		小麦粉 さとう はちみつ	ショートニング マーガリン		676 25.4 24.6	
			牛乳						
		たまご			でんぶん	油			
		まぐろツナ	チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん			フレンチドレッシング (たまご)		
		ウインナー	粉チーズ	にんじん たまねぎ マッシュルーム ピーマン にんにく トマト	スパゲティ		サラダ油		
19 (金)	かきあげどん (やさいかきあげ・てんどんのタレ) 牛乳 くらげサラダ こんさいのごまじる			パイン	さとう			694 20.4 27.5	
					米				
			牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく	小麦粉 さとう	サラダ油			
		くらげ		きゅうり だいこん			ごま ごま油		
22 (月)	ガーリックライス 牛乳 とりにくのハーブやき サラダニソア ワインナーとやさいのスープ	ペーコン		にんにく パセリ たまねぎ	米		マーガリン	663 26.9 24.8	
			牛乳						
		とりにく		たまねぎ にんにく バジル パセリ					
		たまご まぐろツナ		きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん じいたけ にんじん ほうれんそう たまねぎ			フレンチドレッシング (たまご)		
24 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ ひじきのごもくいりに たまねぎとふのみそしる	ウインナー		キャベツ	じゃがいも			611 21.8 19.0	
25 (木)	トマトたっぷりのピザトースト 牛乳 ブロッコリー・サラダ ホワイトシチュー アセロラゼリー	ハム	脱脂粉乳 チーズ	トマト たまねぎ にんにく	小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン		719 31.5 27.4	
			牛乳						
				ブロッコリー キャベツ とうもろこし			スクール焙煎ごまドレッシング		
		とりにく	牛乳 脱脂粉乳	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ	じゃがいも 小麦粉 さとう		サラダ油		
26 (金)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう カニふうみサラダ しせんふうマー婆ーどうふ			アセロラ果汁	さとう			649 30.3 21.5	
29 (月)	ごはん 牛乳 やきぎょうざのあまずあんかけ② チーズいりポテトサラダ ちゅうかふうコーンスープ				米			648 20.0 20.8	
30 (火)	バーチキンカレーライス (バーチキンカレー) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ セノビーゼリー	牛乳			米			706 24.7 23.7	
		ぶりにく	脱脂粉乳 チーズ 生クリーム	たまねぎ しめじ トマト バナナ りんご にんにく	さとう 小麦粉 はちみつ		バター		
			牛乳						
		まぐろツナ		ブロッコリー キャベツ きゅうり			香味たまねぎドレッシング		
			乳酸菌飲料	レモン果汁	さとう				

★朝ごはんチェックについて



主食

ごはん・パン
めん類など



主菜

肉・魚介類・大豆製品・
卵などで作ったおかず



副菜

おもに野菜類
を材料とした
おかず

主食・主菜・副菜をそろえて食べた → ◎3つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、2品食べた → ○2つのグループを食べた

主食・主菜・副菜の中から、1品食べた → △1つのグループを食べた

朝ごはんを食べなかった → ×