

9月の給食目標
食べ物ののはたらきについて

9月給食献立予定表

令和7年度
小貝小学校

知ろう		おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える		おもとにエネルギーになる		エネルギー (kcal)
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。		あか		みどり		きいろ		
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質
たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質		たんぱく質

※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？
 ③ 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。

		おもとに体をつくる		おもとに体の調子を整える	おもと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)
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質	炭水化物	脂質	脂質(g)
16 (火)	ごはん 牛乳 しろみざかなのみそチーズやき はるさめサラダ とんじる	ほき みそ ハム ぶたにく どうふ みそ	牛乳 チーズ	たまねぎ どうもろこし にんじん きゅうり もやし ごんにゃく にんじん だいこん たまねぎ ごぼう ねぎ	米 はるさめ じゃがいも	ノンエッグ Mayo 中華ごまドレッシング 韓国ナムルドレッシング サラダ油	651 27.3 21.6
17 (水)	いりこなめし(むぎごはん) 牛乳 ユーリンチー もやしのしろナムル ユイミータン	かつおぶし みそ とりにく とりにく たまご どうふ	しらす 牛乳	ひろしまな きょうな だいこんのは ねぎ しょうが もやし ほうれんそう にんにく たまねぎ こまつな どうもろこし しょうが	米 麦 さとう てんぷん さとう てんぷん	ごま サラダ油 ごま油 ごま ごま油 サラダ油	691 27.2 23.9
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	たまご まぐろツナ ウインナー	脱脂粉乳 牛乳 チーズ 粉チーズ	きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん 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 パイン	小麦粉 さとう はちみつ てんぷん 油 スパゲティ さとう	ショートニング マーガリン ブレンドドレッシング サラダ油	676 25.4 24.6
19 (金)	かきあげどん (やさいかきあげ・てんどのタレ) 牛乳 くらげサラダ こんさいのごまじる	くらげ とりにく どうふ みそ	牛乳	たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく きゅうり だいこん ごんにゃく にんじん だいこん ごぼう ねぎ	米 小麦粉 さとう さといも	サラダ油 ごま ごま油 サラダ油 ごま ねりごま	694 20.4 27.5
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 ウインナーとやさいのスープ	ベーコン とりにく たまご まぐろツナ ウインナー	牛乳	にんにく パセリ たまねぎ たまねぎ にんにく バジル パセリ きゅうり キャベツ カリフラワー さやいんげん しいだけ にんじん ほうれんそう たまねぎ キャベツ	米 小麦粉 さとう じゃがいも	マーガリン ブレンドドレッシング	663 26.9 24.8
24 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ ひじきのごもくりに たまねぎとふのみそしる	ぶたにく とりにく だいず とりにく あぶらあげ どうふ みそ	牛乳 ひじき	たまねぎ にんじん ごぼう えだまめ ごんにゃく たまねぎ にんじん ほうれんそう	米 てんぷん パン粉 さとう さとう ふ	サラダ油 サラダ油 ごま油	611 21.8 19.0
25 (木)	トマトたっぷりピザトースト 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 とりにく	脱脂粉乳 チーズ 牛乳 牛乳 脱脂粉乳	トマト たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ どうもろこし たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ アセロラ果汁	小麦粉 さとう じゃがいも 小麦粉 さとう さとう	ショートニング マーガリン スクール糖蜜ごまドレッシング サラダ油	719 31.5 27.4
26 (金)	ごはん 牛乳 にらまんじゅう カニふうみサラダ しせんふうマーボーどうふ	ぶたにく だいず かに(卵白) とりにく どうふ みそ	牛乳	にら キャベツ ねぎ にんにく しょうが キャベツ こまつな どうもろこし ねぎ にんにく	米 小麦粉 さとう さとう さとう てんぷん	ごま油 ごま サラダ油	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 ちゅうかふうコンスープ	ぶたにく とりにく だいず ハム ハム たまご	牛乳 チーズ	キャベツ たまねぎ にら しょうが にんじん きゅうり どうもろこし にんにく どうもろこし たまねぎ ほうれんそう	米 小麦粉 てんぷん さとう じゃがいも てんぷん	ノンエッグ Mayo ごま油	648 20.0 20.8
30 (火)	バターチキンカレーライス (バターチキンカレー) 牛乳 ブロッコリーとツナのサラダ セノビーゼリー	とりにく まぐろツナ	脱脂粉乳 チーズ 生クリーム 牛乳 乳酸菌飲料	たまねぎ しめじ トマト パナナ りんご にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり レモン果汁	米 さとう 小麦粉 はちみつ さとう	バター 香味たまねぎドレッシング	706 24.7 23.7

★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 → ×