

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)
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 (g)
								脂質 (g)
曜日	こんだて	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がっきもがんばろうきゅうじょく)								
1 (月)	わかめむぎごはん 牛乳 きだいフライ やさしいっぱいサラダ こまつなのみそしる レモンゼリー		わかめ 牛乳			米 麦		690 23.7 19.8
		きだい				パン粉 小麦粉	サラダ油	
		ハム		キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー		和風ドレッシング		
		とうふ あぶらあげ みそ		にんじん こまつな				
				レモン果汁	さとう でんぶん			
2 (火)	ごはん・あじつけのり 牛乳 やさし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 のり 牛乳				米 さとう		599 22.5 18.7
		とりにく だいず		たまねぎ 下マド にんじん えだまめ くわい りんご ねぎ しょうが キャベツ		油		
		まぐろツナ		キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし		ノンエッグマヨ		
		とりにく とうふ みそ		にんじん だいこん ねぎ ごぼう ごんにやく はくさい	さといも	サラダ油		
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 ワタンスープ		牛乳			米		616 24.4 20.8
		とりにく		にんにく しょうが	さとう	ごま ごま油		
		ハム	チーズ	にんじん キャベツ きゅうり	マカロニ	和風ドレッシング		
		ぶたにく だいず		キャベツ たまねぎ しょうが にんじん もやし はくさい ねぎ	小麦粉 でんぶん			
4 (木)	ホットドック (ソーセージのケチャップソース) (ポイルキャベツ) 牛乳 ポテトのチーズに フルーツポンチ		脱脂粉乳			小麦粉 さとう	ショートニング マーガリン	741 24.8 26.5
		ソーセージ		トマト	さとう			
			牛乳	キャベツ				
		ベーコン	チーズ	パセリ パイナップル みかん おうとう レモン果汁 ナタデココ ぶどう果汁 もも果汁 りんご果汁	じゃがいも さとう かんてん サイダー	バター		
5 (金)	ピビンパ (ピビンパのぐ:にく) (ピビンパのぐ:ごまあえ) (ピビンパのぐ:きんしたまご) 牛乳 キムチスープ	ぶたにく みそ かつおぶし たまご		たけのこ きりぼしだいこん にんにく こまつな もやし	米 さとう はちみつ さとう さとう	サラダ油 ごま ごま油 油	667 28.1 21.8	
			牛乳					
		とりにく		にんじん だいこん えのきだけ はくさい にら たまねぎ りんご にんにく しょうが しいたけ		ごま油		
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			米		619 23.5 21.4
		とりにく ぶたにく だいず		たまねぎ レモン果汁 にんにく りんご ブロッコリー キャベツ	さとう でんぶん	油		
		とうふ たまご		にら にんじん たまねぎ	でんぶん	スクール給食ごまドレッシング		
				にんじん たまねぎ				
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				米	バター	667 26.3 25.7
			牛乳					
		とりにく		にんにく パセリ	パン粉	ノンエッグマヨ サラダ油		
		まぐろツナ		さやいんげん カリフラワー キャベツ きゅうり		香味たまねぎドレッシング		
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	ハム		とうもろこし たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		サラダ油		
			牛乳					
		たら		ほうれんそう にんじん	パン粉 小麦粉	サラダ油		
		ぶたにく みそ		にんじん たまねぎ とうもろこし もやし しょうが にんにく	さとう	サラダ油		
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	とりにく なた豆 おから ハム	チーズ 脱脂粉乳 牛乳	じゃがいも 小麦粉 はちみつ うどん	米 さとう でんぶん	ごま油	701 24.7 21.7	
		脱脂粉乳						
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	とりにく たまご かつおぶし		ほうれんそう しょうが	米 さとう	ごま サラダ油 ごま油	730 31.7 26.3	
			牛乳					
		とりにく とうふ みそ		たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	さといも	ごま ごま油		
		たまご	牛乳		さとう 米粉			

※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 (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	ノンエッグマヨ 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 スパゲティ さとう	ショートニング マーガリン 油 フレンチドレッシング サラダ油	676 25.4 24.6
19 (金)	かきあげどん (やさいかきあげ・てんどんのタレ) 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 フレンチドレッシング	663 26.9 24.8
24 (水)	ごはん 牛乳 メンチカツ ひじきのごもくいりに 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 かにかま(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	ノンエッグマヨ 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 → ×