



2025年9月 きゅうしょくよていこんだてひょう

～9月の栄養目標：バランスのよい朝ごはんを食べよう～



三島市立佐野小学校

日	こんだてめい	おもなざいりょうとそのはたらき						エネルギー たんぱく質 脂質 しょくえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)		おもにからだの ちようしをととのえる (みどりのグループ)			
		たんすいかぶつ 炭水化物	しきしつ 脂質	たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・むきしつ 無機質			
1 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			603 Kcal 27.9 g 21.9 g 2.3 g 348 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ							
	げんきどん	さとう	こめあぶら	たまご ぶたにく			ごぼう だいこん たまねぎ にんじん こまつな		
	わかめとコーンのスープ		ごま ごまあぶら	ベーコン とうふ	わかめ		たまねぎ にんじん ホールコーン はねぎ		
2 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			625 Kcal 25.6 g 20.7 g 1.8 g 350 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ							
	チリコンカン	じゃがいも (中濃ソース トマトケチャップ)	こめあぶら	ぶたにく だいす きんときまめ	こなチーズ		たまねぎ にんにく トマト にんじん パセリ		
	ドレッシングあえ	さとう	こめあぶら				にんじん キャベツ きゅうり ホールコーン いんげん		
3 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			585 Kcal 26.8 g 19.8 g 2.2 g 397 mg	
	ちゅうかめん	こむぎこ							
	みそラーメン		ごま ごまあぶら こめあぶら	ぶたにく みそ やきぶた			にんにく しょうが にんじん キャベツ たけのこ ホールコーン はねぎ		
	きりぼしだいこんのサラダ	さとう	ごま ごまあぶら		こんぶ		だいこん にんじん さやいんげん きゅうり		
4 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			654 Kcal 28.8 g 22.5 g 1.8 g 336 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ							
	かぼちゃのそぼろに	さとう かたくりこ	こめあぶら	とりにく だいす			かぼちゃ しょうが グリンピース		
	みそしる			とうふ あぶらあげ みそ					
5 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			607 Kcal 26.0 g 19.0 g 2.1 g 335 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ							
	あじフライ	パンこ かこうでんぶん	しょくぶつゆし こめあぶら	あじ					
	むしキャベツ ごまソース	さとう	ごま	(中濃ソース ウスターソース トマトケチャップ)			キャベツ		
	けんちんじる	かたくりこ じゃがいも こんにゃく		とりにく とうふ			ごぼう だいこん にんじん はねぎ		
8 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			560 Kcal 29.8 g 17.1 g 2.6 g 352 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ							
	ぶ～ちゃんどん	こんにゃく さとう かたくりこ	こめあぶら	ぶたにく			たまねぎ たけのこ こまつな しょうが にんにく		
	たまごスープ	かたくりこ		かまぼこ たまご	わかめ		にんじん キャベツ しめじ はねぎ		
9 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			612 Kcal 30.2 g 19.8 g 2.1 g 307 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ							
	にしょくどん ツナそぼろ	さとう	こめあぶら	まぐろあぶらづけ			にんじん ほししいたけ たまねぎ グリンピース		
	いりたまご	さとう	こめあぶら	たまご					
	みそしる	じゃがいも		とうふ みそ			たまねぎ えのきだけ こまつな		
10 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			609 Kcal 29.9 g 16.5 g 2.1 g 339 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ							
	にくじやが	さとう こんにゃく じゃがいも		ぶたにく			にんじん たまねぎ えだまめ		
	かきたまみそしる			とうふ たまご みそ	わかめ		はねぎ		
11 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			638 Kcal 25.4 g 23.9 g 2.1 g 328 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ							
	たちうおフライ	パンこ こむぎこ	こめあぶら	たちうお					
	ひじきのいために	さとう	こめあぶら	あぶらあげ	ひじき		にんじん さやいんげん		
	みそしる	じゃがいも		みそ	わかめ		たまねぎ はねぎ		
12 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう			616 Kcal 23.9 g 22.5 g 2.4 g 287 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ							
	とりのからあげ	かたくりこ こむぎこ	こめあぶら	とりにく			しょうが にんにく		
	じゃがいものちゅうかサラダ	じゃがいも さとう	ごまあぶら				にんじん きゅうり		
	わかめスープ		ごま		わかめ		にんじん たまねぎ にら		

16日(火)からは裏面をご覧ください。

日	こんだてめい	おもなざいりようとそのはたらき				エネルギー たんぱく質 脂質 しょうえん カルシウム	
		おもにエネルギーになる (きいろのグループ)		おもにからだをつくる (あかのグループ)			
		たんすいかぶつ 炭水化物	しきしき 脂質	たんぱく質	むきしき 無機質		
16 (火)	ぎゅうにゅう					591 Kcal 26.5 g 19.3 g 2.1 g 332 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	あつやきたまご	さとう かこうでんぶん	しょくぶつゆ	たまご			
	きりぼしだいこんと ぶたにくのいためもの	(中濃ソース ウスターーソース)	こめあぶら	ぶたにく	こんぶ あおのり		
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ	わかめ		
17 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	595 Kcal 25.0 g 22.9 g 2.6 g 323 mg	
	とりにくのたきこみごはん	こめ むぎ	オリーブオイル	とりにく			
	ジャーマンポテト	じゃがいも	こめあぶら	ポークワインナー	こなチーズ		
	やさいスープ			ベーコン			
18 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	640 Kcal 30.7 g 26.7 g 2.1 g 330 mg	
	まるパン	こむぎこ さとう	ショートニング		だっしゅんにゅう		
	ポークビーンズ	こむぎこ じゃがいも (トマトケチャップ)	バター	だいす ぶたにく			
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	まぐろあぶらづけ			
19 (金)	* みしまおうちごはんの日 。。みんなでわいわいしょくじをたのしましょう!!					542 Kcal 27.0 g 16.1 g 2.2 g 346 mg	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	さばのカレーチーズやき	カレーこ		さば	こなチーズ		
	みしましめじのにびたし	さとう					
	みそしる	じゃがいも		とうふ みそ	わかめ		
22 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	620 Kcal 24.0 g 21.9 g 1.7 g 351 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	みしまコロッケ	じゃがいも パンこ さとう	こめあぶら	ぶたにく			
	むしキャベツ ごまソース						
	にらいりとんじる	じゃがいも こんにゃく	ごまあぶら	ぶたにく とうふ あぶらあげ みそ			
24 (水)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	538 Kcal 26.9 g 15.7 g 2.0 g 396 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	たらのカレーソースがけ	かたくりこ さとう (カレーこ)	こめあぶら	たら			
	こまつなのにびたし						
	みそしる			とうふ あぶらあげ みそ	わかめ		
25 (木)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	542 Kcal 23.6 g 15.9 g 2.1 g 334 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	ふくめに	さとう じゃがいも こんにゃく		とりにく あつあげ			
	さんしょくあえ	さとう					
	はまなこののりのつくだに	さとう みずあめでんぶん			あおのり		
26 (金)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	585 Kcal 27.9 g 19.2 g 2.4 g 335 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	やきにく	さとう かたくりこ	ごま こめあぶら	ぶたにく			
	ちゅうかコーンスープ	かたくりこ		とうふ たまご			
29 (月)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう	628 Kcal 25.7 g 21.9 g 2.5 g 401 mg	
	むぎいりごはん	こめ むぎ					
	とうふのカレーに		こめあぶら	ぶたにく だいす とうふ	こなチーズ		
	(ウスターーソース トマトケチャップ)				だっしゅんにゅう		
30 (火)	ヘルシーサラダ	こんにゃく さとう	ごまあぶら			キャベツ きゅうり にんじん	
	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		
	キムチチャーハン	こめ むぎ	ごまあぶら	ぶたにく		はくさい にんじん たまねぎ グリンピース	
	ポテまめちゅうかサラダ	じゃがいも さとう	ごまあぶら	だいす		きゅうり	
	にくだんごのスープ	でんぶん さとう パンこ はるさめ		とりにく だいす		たまねぎ にんじん だいこん ほししいたけ はねぎ	

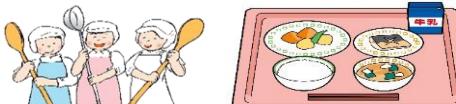
今月の給食は20回の予定です。天候や仕入れの関係で献立を変更する場合があります。

新学期は、環境の変化などで、精神的にも肉体的にも疲れ気味になります。充分な睡眠をとり、朝ご飯を食べてから登校するようにしましょう。

☆毎日の給食の写真や給食を作っている様子を学校ホームページにのせていますので、ご覧ください。

検索方法

三島市立佐野小学校ホームページ → 学校ブログ → メニュー 給食



三島市立佐野小学校

検索