













# 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 ちょうしをととのえる (みどりのグループ)		
		<small>たんすいかぶつ</small> 炭水化物	<small>しじつ</small> 脂質	<small>たんぱくしつ</small> たんぱく質	<small>むきしつ</small> 無機質	ビタミン・ <small>むきしつ</small> 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 おぎ						
	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 おぎ						
	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 だいず 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 おぎ						
	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 だいず		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 おぎ						
	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 おぎ						
	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 おぎ						
	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 おぎ						
	にくじゃが	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 おぎ						
	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 おぎ						
	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 ちょうしをととのえる (みどりのグループ)		
		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質	たんぱくしつ たんぱく質	むきしつ 無機質	ビタミン・むきしつ 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 ウスターソース)		ぶたにく	こんぶ あおのり	だいこん にんじん キャベツ ピーマン		
	みそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ	わかめ	たまねぎ にんじん はねぎ		
	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		にんじん ピーマン たまねぎ にんにく		
	ジャーマンポテト	じゃがいも	こめあぶら	ポークウィンナー	こなチーズ	たまねぎ グリンピース		
	やさいスープ			ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ		
	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		だっしふんにゅう			
	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 こめあぶら	だいず ぶたにく		たまねぎ にんじん パセリ トマトピューレ		
	ツナサラダ	さとう	こめあぶら	まぐろあぶらづけ		キャベツ きゅうり ホールコーン		
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みましょう！！							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				こまつな にんじん しめじ		
	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		たまねぎ		
	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)				
	にらおりとんじる	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		にんじん だいこん ごぼう にら		
	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					こまつな にんじん しめじ		
	みそしる			とうふ あぶらあげ みそ	わかめ	たまねぎ はねぎ		
	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		たけのこ にんじん えだまめ		
	さんしょくあえ	さとう				キャベツ にんじん きゅうり		
	はまなこのりのつくだに	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		しょうが にんにく おうとう(パウチ) たまねぎ にんじん キャベツ ピーマン		
	ちゅうかコーンスープ	かたくりこ		とうふ たまご		ほししいたけ たまねぎ にんじん ホールコーン クリームコーン はねぎ		
	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 (ウスターソース トマトケチャップ)	ぶたにく だいず とうふ	こなチーズ だっしふんにゅう	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ グリンピース		
	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		
	30 (火)	ぎゅうにゅう				ぎゅうにゅう		518 Kcal 22.7 g 15.1 g 2.5 g 345 mg
	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	だいず		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 だいず		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。十分な睡眠をとり、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