



9月予定献立表



令和7年度

流山市立江戸川台小学校

| 日にち | 曜日 | はしの日 | 牛乳 | 献立名 | | 1群 | 2群 | 3群 | 4群 | 5群 | 6群 | エネルギー(kcal) | たんぱく質(g) |
|-----|----|------|----|-------------------------|--|----------------------------|------------------------------|-----------------------------|--|------------------------------|--------------------------|-------------|----------|
| | | | | 主食 | 主菜・副菜 | 肉・魚 卵・豆・乳製品 | 牛乳・小魚 乳製品・海藻 | 緑黄色野菜 | その他の野菜・果物 | 穀類・いも 砂糖 | 油脂 | カルシウム(mg) | 脂質(g) |
| | | | | | | 主に体の組織をつくる | | 主に体の調子を整える | | 主にエネルギーになる | | 食塩相当量(g) | |
| 3 | 水 | | | チキン カレーライス | 海藻サラダ フルーツのヨーグルト和え | 鶏肉 | 牛乳 チーズ わかめ 海藻 寒天 ヨーグルト | 人参 | 玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ きゅうり コーン レモン みかん パイン 黄桃 | 米 じゃが芋 小麦粉 砂糖 | バター サラダ油 | 713 | 19.0 |
| 4 | 木 | | | わかめご飯 | 揚げ茄子と厚揚げ酢醤油かけ 豚汁 冷凍黄桃 | 豚肉 豆腐 味噌 厚揚げ | 牛乳 わかめ | 人参 ビーマン 赤ビーマン | ごぼう 長ねぎ こんにゃく なす 生姜 にんにく 黄桃 | 米 じゃが芋 | サラダ油 | 652 | 22.9 |
| 5 | 金 | | | 焼とうもろこし ご飯 | ひじきの炒り煮 すまし汁 手作りチョコチップマフィン | 鶏肉 さつま揚げ かまぼこ 豆腐 卵 | 牛乳 ひじき わかめ | 人参 | コーン しらすき しめじ えのき 長ねぎ | 米 砂糖 小麦粉 チョコ | バター サラダ油 | 635 | 23.2 |
| 8 | 月 | | | マーボー 茄子丼 | ワンタンスープ フルーツの和梨ジュレ和え | 豚肉 大豆 | 牛乳 | 人参 なら 小松菜 | なす 生姜 にんにく 長ねぎ 菊 もやし 椎茸 白菜 みかん パイン 黄桃 和梨 | 米 ワンタン皮 砂糖 | サラダ油 ごま油 | 650 | 22.3 |
| 9 | 火 | | | シュガー トースト | ポトフ ツナサラダ チーズ | 豚肉 ツナ | 牛乳 チーズ | 人参 かぶの葉 | かぶ 玉ねぎ セロリ キャベツ きゅうり コーン レモン | 食パン 砂糖 じゃが芋 | マーガリン サラダ油 | 641 | 23.4 |
| 10 | 水 | | | ご飯 | 鮭のバターレモン醤油かけ ごま和え 沢煮椀 フロゼンヨーグルト | 鮭 豚肉 油揚げ | 牛乳 ヨーグルト | 小松菜 人参 | レモン もやし キャベツ 大根 菊 ごぼう えのき 長ねぎ | 米 砂糖 | バター 白ごま 練りごま | 633 | 28.5 |
| 11 | 木 | | | ひじきご飯 | 鶏肉の生姜焼き ピリ辛ポテト なめこのみそ汁 | 鶏肉 油揚げ ベーコン 豆腐 味噌 | 牛乳 ひじき わかめ | 人参 さやいんげん パセリ 小松菜 | 生姜 にんにく なめこ 大根 長ねぎ | 米 砂糖 じゃが芋 | サラダ油 | 654 | 27.0 |
| 12 | 金 | | | 【桃屋給食】 しょうが チャーハン | キムチ唐揚げ 冷しゃぶサラダうま辛ドレッシング 鶏肉のザーサイスープ | 卵 鶏肉 豚肉 | 牛乳 | わけぎ 人参 小松菜 | 生姜 長ねぎ キャベツ もやし ザーサイ 椎茸 | 米 砂糖 春雨 | サラダ油 ごま油 | 669 | 24.6 |
| 16 | 火 | | | 食パン メープル&マーガリン | チーズオムレツ チリコンカン ミネストローネ | 卵 豚肉 大豆 ひよこ豆 金時豆 鶏肉 | 牛乳 チーズ | 人参 トマト パセリ | 玉ねぎ にんにく マッシュルーム | 食パン メープルシロップ パスタ じゃが芋 | オリーブオイル マーガリン サラダ油 | 658 | 27.8 |
| 17 | 水 | | | ご飯 韓国風焼きのり | こまいの唐揚げ(タラ科の魚) 磯香和え だまこ汁 プリン | こまい かまぼこ 鶏肉 なた 卵 | 牛乳 のり | 人参 小松菜 | もやし 生姜 大根 長ねぎ | 米 だまこもち 砂糖 | サラダ油 | 643 | 25.6 |
| 18 | 木 | | | 肉じゃが 新巻鮭ご飯 | 肉じゃが 豆乳入り味噌汁 日向夏ゼリー | 鮭 豚肉 豆腐 油揚げ 味噌 豆乳 | 牛乳 | 人参 さやいんげん 小松菜 | 玉ねぎ こんにゃく 大根 長ねぎ えのき 日向夏 | 米 じゃが芋 砂糖 | サラダ油 | 636 | 24.0 |
| 19 | 金 | | | 栗おこわ 小袋ごま塩 | 塩麹仕立てチキンカツ けんちん汁 ヨーグルト | 鶏肉 豆腐 | 牛乳 ヨーグルト | 人参 小松菜 | 長ねぎ ごぼう こんにゃく | もち米 うるち米 小麦粉 パン粉 里芋 砂糖 | くり 黒ごま サラダ油 ごま油 | 643 | 23.7 |
| 22 | 月 | | | 切干し大根入り ビビンバ | トックスープ 冷凍パイン | 豚肉 なた | 牛乳 | 人参 小松菜 | 長ねぎ 切干し大根 にんにく 生姜 もやし 大根 パイン | 米 砂糖 トック(うるち米) | ごま油 白ごま | 626 | 20.0 |
| 24 | 水 | | | パエリア | 白身魚のクリームソースかけ トマトとワンタンスープ | 鶏肉 エビ いか タラ 卵 | 牛乳 チーズ | 人参 ビーマン 赤ビーマン パセリ トマト | 玉ねぎ えのき 長ねぎ | 米 ワンタン皮 小麦粉 小麦粉 | サラダ油 | 631 | 30.0 |
| 25 | 木 | | | ジャージャー麺 | 鶏肉とカシューナッツの揚げ煮 冷凍みかん | 豚肉 大豆 鶏肉 | 牛乳 | 人参 ビーマン | 玉ねぎ 長ねぎ 生姜 にんにく みかん | 中華麺 砂糖 さつま芋 | カシューナッツ サラダ油 | 658 | 27.0 |
| 26 | 金 | | | 秋刀魚ご飯 | 炒り鶏 流山産冬瓜と豆腐の味噌汁 | 秋刀魚 鶏肉 ちくわ 豆腐 油揚げ 味噌 | 牛乳 | 人参 さやいんげん 小松菜 | 生姜 ごぼう しめじ こんにゃく えのき 流山産冬瓜 長ねぎ みかん パイン 黄桃 | 米 砂糖 里芋 | サラダ油 ごま油 | 643 | 24.7 |
| 29 | 月 | | | ミート スパゲティ | シーフードサラダ 手作りピーチパイ | 豚肉 大豆 エビ いか | 牛乳 チーズ | 人参 ビーマン トマト | 玉ねぎ にんにく マッシュルーム キャベツ きゅうり レモン 黄桃 | スパゲティ パイ生地 砂糖 | サラダ油 | 700 | 26.1 |
| 30 | 火 | | | 豚キムチ丼 | 流山産冬瓜とエビのスープ 白玉フルーツポンチ | 豚肉 鶏肉 エビ 豆腐 | 牛乳 | 人参 なら | 玉ねぎ 菊 もやし 白菜キムチ えのき 流山産冬瓜 長ねぎ みかん パイン 黄桃 | 米 砂糖 白玉もち | サラダ油 ごま油 | 632 | 23.1 |

... この日ははしの日です。必ず、きれいなはしを持ってきましょう。

『早寝・早起き・朝ごはん』を心がけましょう！

二学期がスタートしました！夏休みはのんびりできましたか？

気持ちを切り替えて、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけ、元気に登校しましょう！



| | | |
|-----------------|-----|------|
| 学校給食 摂取基準値 | 650 | 27.6 |
| | 350 | 21.6 |
| 今月の 平均栄養価(%) | 100 | 98 |
| | 87 | 96 |
| | | 124 |