

れいわねんがつ

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年9月

学校給食予定献立表

野田市立七光台小学校

日曜	こんだてめい 献立名	おもな材料とそのりょう			エネルギーたんぱく質脂質塩分	備考
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	はたらき からだちょうしこの調子をととのえるもの (みどりのたべもの)		
3	水	ドライカレー	ぶたにくだいすこなチーズ	ごめあぶらさとうごめこ	しょうがにんにくたまねぎにんじん レーブ	683kcal 14.1% 26.5% 2.1g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかんパインももバナナ	
		ツナとほうれんそうのごまあえ	まぐろ	ごまさとう	ほうれんそうもやしにんじん	
4	木	ごはん		ごめ		633kcal 15.8% 23.5% 2.7g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		あじのごまみそやき	あじ	さとうごま		
		ごまだれサラダ	ハム	さとうあぶらごま	もやしきゅうりキャベツにんじんコーン	
		とうにゅういりとんじる なし	ぶたにくあぶらあげとうにゅう	あぶらさつまいも	ごぼうにんじんだいこんはくさいねぎ	
5	金	きなこあげパン	きなこ	パンあぶらさとう		619kcal 15.6% 32.6% 2.6g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ほうれんそうのツナあえ	まぐろ		ほうれんそう	
		にくだんごスープ	とりにくぶたにくたまご	パンこかたりこあぶら	たまねぎしょうがきくらげはくさい にくじくこまつな	
		バナナ			バナナ	
8	月	にくみそどん	ぶたにくだいす	ごめさとうあぶら	にんじんビーマンしょうが	702kcal 14.9% 27.1% 3.3g
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ほうれんそうのごまあえ		さとうごま	ほうれんそうもやし	
		のだのやさいみそしる	なまあげ	じゃがいも	にんじんはくさいこまつなだいこんねぎ のきつけ	
9	火	ひとくちぶどうゼリー		ゼリー		602kcal 16.1% 35.3% 3.6g
		ひやしちゅうかごまだれ	ハムたまご	ちゅうかめんさとうごまあぶら	きゅうりもやし	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ワインナーとほうれんそうのソテー	ワインナー	あぶら	キャベツほうれんそう	
		手作りシュガーパン		パンバターさとう		
10	水	キャンディチーズ	チーズ			734kcal 13.2% 27.3% 2.6g
		ごはん		ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さばのカレーやき	さば		たまねぎ	
		こんにゃくのきんぴら	さつまあげかつおぶし	あぶらさとうごま	ごぼうにんじんさやいんげん	
		さつまいものみそしる	ぶたにくとうふ	あぶらさつまいも	にんじんだいこんはくさいねぎ	
11	木	いちごミルクゼリー	ぎゅうにゅうスキムミルク	さとういちごゼリー		620kcal 14.6% 30.8% 2.6g
		ごはん		ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		とうふハンバーグ	ぶたにくおかとうふたまごとうにゅう	あぶらバターかたりこ	たまねぎしめじ	
		キャベツとチーズのサラダ	チーズ	あぶらさとう	キャベツにんじんコーン	
12	金	イタリアンスープ	ベーコンこなチーズたまご	パンこ	にんじんたまねぎコーンほうれんそう	641kcal 16.5% 28.2% 1.8g
		ごはん		ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		たらのネギマヨやき	たらぎゅうにゅう	マヨネーズごま	ねぎ	
		だいすいそに	ひじきだいすあぶらあげ	あぶらさとう	にんじん	
		りきゅうじる	とうふあぶらあげ	あぶらごま	ごぼうだいこんしいたけにんじんねぎ	
16	火	バナナ			バナナ	608kcal 14.8% 27.4% 2.5g
		ごはん		ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		ぶたどん	ぶたにく	あぶらさとう	しょうがにんにくたまねぎたけのこ やわいしばく	
		ポテトチップス	あおのり	じゃがいもあぶら		
17	水	うずらたまごのちゅうかスープ	とりにくなるとうずらたまごあさり	あぶら	しょうがにんくしいたけキャベツ のきつけ	614kcal 15.2% 25.9% 1.7g
		ごはん		ごめ		
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
		さかなのパンこチーズやき	たらこなチーズ	マヨネーズパンこオリーブゆ	にんにくバセリ	
		コールスローサラダ		あぶらさとう	キャベツきゅうりにんじんコーン	
		ミラノふうにこみ	ぶたにくいんげんまめ	あぶらじゃがいもオリーブゆさとう	たまねぎにんじんセロリートマト	

特別日課
13:00
下校

れいわ ねん がつ

がっこうきゅうしょくよていこんだてひょう

令和7年 9月

学校給食予定献立表

野田市立七光台小学校

日曜	こんだてめい 献立名	おもな材料とそのりょう			はたらき	エネルギーたんぱく質脂質塩分	備考							
		ちにくほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)										
18	木	ミートサンド	ぶたにくこなチーズ	パンさとうあぶら	たまねぎにんじんしょうがにんにく	620kcal 15.4% 31.2% 3.1g	特別日課 13:00 下校							
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう												
	やさいのごまドレッシング		あぶらさとうごま	キャベツきゅうりもやしコーン										
	こめこのチャウダー	とりにくはなまめぎゅうにゅう	あぶらじがいもこめこクリーム	たまねぎにんじんしめじパセリ										
19	金	ひとくちレモンゼリー		レモンゼリー										
		ごはん		こめ		631kcal 16.7% 28% 2.6g								
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											
		たらとポテトのヤンニョムソースがらめ	たらたいず	かたくりここむぎこじやがいもあぶら	にんにく									
		ねぎだれナムル		あぶら	もやしほうれんそうはくさいねぎ									
22	月	たまごわかめスープ	とりにくわかめとうふたまご	あぶらかたくりこ	にんじんだいこんほうれんそう									
		オレンジ			オレンジ									
		ごはん		こめ		603kcal 17% 25.7% 2.5g								
		牛乳	ぎゅうにゅう											
		あじのなんばんづけ	あじ	かたくりこあぶらさとう	ねぎ									
24	水	ちゅうかあえ		あぶらさとう	もやしほうれんそうコーン									
		にらたまスープ	とうふたまご		ねぎにら									
		かみかみだいす(まっちゃ)	いりだいす	さとう	まっちゃ									
		なすいりミートソースパゲティ	とりにくだいす	スパゲッティあぶらさとう	しょうがにんにくたまねぎにんじん	685kcal 13.3% 31.7% 2.5g								
25	木	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											
		まめとツナのポテトサラダ	しろいんげんまぐろ	じゃがいもマヨネーズ	たまねぎにんじんきゅうり									
		キャラメルナッツケーキ	ぎゅうにゅうたまご	こむぎこバターあぶらミルメークさとう										
		はつがげんまいごはん		こめはつがげんまい										
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう											
26	金	サクサクれんこんつくね	とりにくだいすたまご	かたくりこパンこごまさとう	れんこんたまねぎにんじんねぎ	630kcal 14.7% 22% 2.3g								
		きやべつとじやこのあえもの	ちりめんじやこ	あぶら	キャベツこまつな									
		あつあげとじやがいものみそしる	なまあげ	じゃがいも	ねぎえのきたけたまねぎ									
		てづくりサイダーゼリー		さとうサイダー	みかん									
		ごはん		こめ										
29	月	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			614kcal 15% 30.3% 1.9g								
		ジャーチャンどうふ	なまあげぶたにく	あぶらさとうかたくりこ	しょうがにんにくにんじんしいたけにら									
		さつまいもサラダ		さつまいもじゃがいもマヨネーズ	きゅうりたまねぎにんじん									
		カレーナッツ	かえりにぼし	アーモンドさとう										
		ごはん		こめ										
30	火	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			658kcal 15.5% 28.4% 2.5g								
		ししゃものあまからあげ	ししゃも	かたくりここむぎこあぶらさとう										
		ポテトサラダ	ハム	じゃがいもあぶらさとう	きゅうりたまねぎバセリ									
		むらくもスープ	たまごとうふなると	かたくりこ	ねぎにんじん									
		りんご			りんご									
きゅうしょくかいすう			かい	※材料の都合により献立を変更することがあります。										
給食回数			かい	※献立表は、主な食品を表記しており、市販の加工品(パン・ふりかけ・デザート等)に含まれる微量食品は、表記していない場合があります。										
		エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	
9月平均栄養量		641	15.2	28.7	2.5	377	101	3.2	245	0.58	0.56	26	5.6	
基準栄養量		650	13~20	20~30	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上	

	エネルギー kcal	たんぱく質 %	脂質 %	塩分 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄分 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g
9月平均栄養量	641	15.2	28.7	2.5	377	101	3.2	245	0.58	0.56	26	5.6
基準栄養量	650	13~20	20~30	2未満	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	4.5以上