

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 さい りょう 主 な 材 料 と そ の 働 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 (あかのためもの)	ねつ ちから 熱や力になるもの (きいろのためもの)	からだ ちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)		
3	水	ドライカレー	ぶたにく だいず こなチーズ	こめ あぶら さとう こめこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン	683kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.1%	
		フルーツヨーグルトあえ	ヨーグルト		みかん バイン もも パナナ	26.5%	
		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	2.1g	
4	木	ごはん		こめ		633kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.8%	
		あじのごまみそやき	あじ	さとう ごま		23.5%	
		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	2.7g	
		とうにゅういりとんじる	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		
		なし			なし		
5	金	きなこあげパン	きなこ	パン あぶら さとう		619kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.6%	
		ほうれんそうのツナあえ	まぐろ		ほうれんそう	32.6%	
		にくだんごスープ	とりにく ぶたにく たまご	パンこ かたくりこ あぶら	たまねぎ しょうが きくらげ はくさい にんじん こまつな	2.6g	
		パナナ			パナナ		
8	月	にくみそどん	ぶたにく だいず	こめ さとう あぶら	にんじん ピーマン しょうが	702kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.9%	
		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	27.1%	
		のだのやさしみそしる	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 そのきたけ	3.3g	
		ひとくちぶどうゼリー		ゼリー			
9	火	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	602kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.1%	
		ウインナーとほうれんそうのソテー	ウインナー	あぶら	キャベツ ほうれんそう	35.3%	
		手作りシュガーパン		パン バター さとう		3.6g	
		キャンディチーズ	チーズ				
10	水	ごはん		こめ		734kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			13.2%	
		さばのカレーやき	さば		たまねぎ	27.3%	
		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	2.6g	
		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		
		いちごミルクゼリー	ぎゅうにゅう スkimミルク	さとう いちごゼリー			
11	木	ごはん		こめ		620kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.6%	
		とうふハンバーグ	ぶたにく おから とうふ たまご とうにゅう	あぶら バター かたくりこ	たまねぎ しめじ	30.8%	
		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	2.6g	
		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		
12	金	ごはん		こめ		641kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			16.5%	
		たらネギマヨやき	たら ぎゅうにゅう	マヨネーズ ごま	ねぎ	28.2%	
		だいずいそに	ひじき だいず あぶらあげ	あぶら さとう	にんじん	1.8g	
		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		
		パナナ			パナナ		
16	火	ごはん		こめ		608kcal	特別日課 13:00 下校
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			14.8%	
		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 さやいんげん	27.4%	
		ポテトチップス	あおのり	じゃがいも あぶら		2.5g	
		うずらたまごのちゅうかスープ	とりにならとうずらたまご あさり	あぶら	しょうが にんにく しいたけ キャベツ そのきたけ こまつな		
17	水	ごはん		こめ		614kcal	特別日課 13:00 下校
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			15.2%	
		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 パセリ	25.9%	
		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	1.7g	
		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		

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 献	だ て 立	めい 名	おも 主 な 材 料 と そ の 働 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 とうにゅう あさり	あぶら じゃがいも こめこ クリーム	たまねぎ にんじん しめじ パセリ			
		ひとくちレモンゼリー			レモンゼリー				
19	金	ごはん			こめ		631kcal 16.7% 28% 2.6g		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		たらとポテのヤンニョムソースがらめ		たら だいず	かたくりこ こむぎこ じゃがいも あぶら さとう ごま	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			
		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			
22	月	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			
		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			
		かみかみだいず(まっちゃ)		いりだいず	さとう	まっちゃ			
24	水	なすいりミートソーススパゲティ		とりにく だいず	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 なす トマト パセリ	685kcal 13.3% 31.7% 2.5g		
		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 パター あぶら ミルメーク さとう マーティン				
25	木	はつがげんまいごはん			こめ はつがげんまい		630kcal 14.7% 22% 2.3g		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		サクサクれんこんつくね		とりにく だいず 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 しょうが			
		きゃべつとじゃこのあえもの		ちりめんじゃこ	あぶら	キャベツ こまつな			
		あつあげとじゃがいものみそしる		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			
26	金	ごはん			こめ		614kcal 15% 30.3% 1.9g		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		ジャーチャンとうふ		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 キャベツ わぎ			
		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						
29	月	ごはん			こめ		658kcal 15.5% 28.4% 2.5g		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		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 パセリ			
		むらくもスープ		たまご とうふ なたと	かたくりこ	ねぎ にんじん			
		りんご				りんご			
30	火	チーズトースト		チーズ	パン		646kcal 14.4% 34.1% 2.8g		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう					
		キャベツとコーンのソテー		ウインナー	バター	コーン キャベツ			
		ミネストローネ		ベーコン	オリーブゆ さつまいも さとう	にんじん たまねぎ かぼちゃ キャベツ ね ぎ			
		げんきヨーグルト		ヨーグルト					
きゅう しょく かい すう 給 食 回 数				かい 18 回	※材料の都合により献立を変更することがあります。 ※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 μ g	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