



れい わ ねん がつ
令和 7年 9月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表



野田市立尾崎小学校

日 曜	こん だて めい 献 立 名	おも さいりょう ほたら 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)			
3	水	にくみそどん	とりにく だいす	こめ あぶら さとう	しょうが にんじん たまねぎ だけのこ ピーマン	542kcal 14.4% 25.1% 2.2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		キャベツサラダ		さとう あぶら アーモンド	コーン にんじん キャベツ		
		けんちんじる	とりにく あぶらあげ とうふ	あぶら さといも こんにゃく	ごぼう にんじん しいたけ だいこん ねぎ		
	れいとうみかん			みかん			
4	木	ドライカレー	とりにく だいす	こめ あぶら さとう こむぎこ	しょうが たまねぎ にんじん えのきたけ トマト グリンピース	340kcal 19.8% 26.7% 1.9g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さつまいものサラダ		さつまいも さとう	にんじん きゅうり		
		やさいスープ	とりにく	あぶら しらたき	にんにく セロリー たまねぎ にんじん はくさい えのきたけ チンゲンサイ		
	ソフール	ヨーグルト					
5	金	はつがげんまいごはん		こめ はつがげんまい		545kcal 16% 23.3% 1.7g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あじごまてりやき	あじ	さとう ごま	しょうが		
		きんぴらごぼう		あぶら さとう ごま こんにゃく	ごぼう にんじん れんこん さやいんげん		
	こまつなとなまあげのみそしる	なまあげ		にんじん えのきたけ かぶ こまつな ねぎ			
8	月	セルフチリコンカンサンド	とりにく だいす	パン あぶら さとう こむぎこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん パセリ	665kcal 14.6% 27.1% 2.5g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ポトフ	とりにく ウインナー	あぶら じゃがいも	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ かぶ グリンピース		
		ごまござかな	いわし	ごま アーモンド さとう あぶら			
	しらたまわりフルーツポンチ		いちごゼリー-しらたまもち	みかん パイン もも ナタデココ アロエ			
9	火	ごはん		こめ		565kcal 17.1% 26.8% 2.2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		いわしのかんろに	いわし	さとう			
		わかめサラダ	わかめ	さとう あぶら ごま	もやし にんじん コーン		
	とんじる	ぶたにく とうふ	あぶら さといも こんにゃく	にんじん ごぼう だいこん ねぎ			
	なし			なし			
10	水	ごはん		こめ		563kcal 14.5% 28% 2.4g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		ツナそぼろ(ごはんにかける)	たまごまぐろ	あぶら さとう	たまねぎ だいこんのは		
		アーモンドサラダ		さとう あぶら アーモンド	にんじん キャベツ		
	くたくさんみそしる	あぶらあげ とうふ わかめ	じゃがいも	にんじん たまねぎ ねぎ			
11	木	ひやしうどんとつけだれ	あぶらあげ わかめ	さとう うどん	にんじん たまねぎ しいたけ	510kcal 14.5% 34.2% 3g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		スタミナため	とりにく	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが きくらげ にんじん キャベツ もやし		
		さつまいもチーズケーキ	チーズ たまご	さつまいも クリーム バター さとう こむぎこ			
12	金	ハヤシライス	ぶたにく はなまめ	こめ あぶら クリーム こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん しめじ マッシュルーム グリンピース	555kcal 12.2% 26.3% 2g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		じゃがいものハニーサラダ		じゃがいも あぶら はちみつ	きゅうり にんじん キャベツ		
		てづくりプリン	とうにゅう	プリンのもと			
16	火	しおらーめん	とりにく	さとう あぶら ちゅうかめん	にんじん たまねぎ ねぎ キャベツ もやし しいたけ コーン にんにく しょうが	529kcal 14.9% 38.4% 1.8g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		たまごときくらげのいためもの	とりにく たまご	あぶら	にんにく しょうが ピーマン あかピーマン きくらげ ねぎ		
		マーラーカオ	たまご	こむぎこ さとう クリーム あぶら ごま			
	まめござかな	いわし いりだいす	ごま さとう				
17	水	ごはん		こめ		585kcal 14.4% 30% 2.4g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		さんまのまつまえに	さんま こんぶ	さとう	しょうが		
		じゃがいものみそサラダ		じゃがいも あぶら さとう ごま	こまつな にんじん		
	たぬきじる	さつまいも あぶらあげ	かたくりこ こんにゃく	にんじん えのきたけ しょうが ねぎ			
18	木	スイートポテトトースト	ぎゅうにゅう	パン さつまいも さとう バター アーモンド		522kcal 13.4% 31.6% 1.8g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		あきのシチュー	とりにく はなまめ とうにゅう	あぶら くり こめこ	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム コーン		
		ウインナーとほうれんそうのソテー	ウインナー	あぶら	にんじん コーン キャベツ ほうれんそう		
	バナナ			バナナ			
19	金	ごはん		こめ		524kcal 14.9% 29.7% 1.9g	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
		きびなごカリカリフライ	きびなご	あぶら			
		ねぎだれナムル		あぶら さとう	もやし はくさい にんじん ねぎ		
	マーボーとうふ	ぶたにく とりにく だいす とうふ	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく にんじん ねぎ だけのこ しいたけ にら			



れい わ ねん がつ
令和 7年 9月

がっ こう きゅう しょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表



野田市立尾崎小学校

日 曜	こん だて めい 献 立 名	おも さいりょう ほだら 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 熱ゆ力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をとのえるもの (みどりのたべもの)		
22 月	ごはん		こめ		584kcal 13.4% 33% 2.1g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのみそに	さば	さとう	しょうが		
	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		
	さわにわん	ぶたにく	こんにゃく	ごぼう にんじん だいこん ねぎ		
24 水	スバゲティ-ナポリタン	ウインナー チーズ	オリーブゆ さとう ががティ	にんにく たまねぎ にんじん えのきたけ ピーマン	546kcal 11.6% 44.7% 2g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	イタリアンサラダ		オリーブゆ さとう	キャベツ コーン にんじん パジル		
	アップルパイ		パイきじ カスタードクリーム	りんご		
	チーズ	チーズ				
25 木	ごはん		こめ		541kcal 14% 28.8% 1.9g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	あげだしとうふやくみソースがけ	とうふ	かたくりこ あぶら さとう	しょうが にんにく ねぎ		
	もやしのごまあえ		さとう あぶら ごま	ほうれんそう にんじん もやし		
	にらたまじる	とりにく たまご わかめ	あぶら かたくりこ	にんにく にんじん はくさい いら ねぎ		
	オレンジ			オレンジ		
26 金	ごはん		こめ おおむぎ		572kcal 16.4% 22.7% 2.2g	6年生 川岡中 文化祭 参加
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのみそやき	とりにく	あぶら さとう	にんにく		
	サクサクサラダ		さとう あぶら ごま コンにゃく	れんこん にんじん はくさい		
	すましじる	とうふ わかめ		にんじん だいこん		
29 月	むぎごはん		おおむぎ こめ		584kcal 10.9% 27.7% 1.8g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	おさきしょうツナカレー	まぐろ はなまめ	あぶら じゃがいも こむぎこ	たまねぎ にんにく しょうが にんじん りんご トマト えだまめ		
	キャベツのしおこんぶあえ	しおこんぶ	あぶら	キャベツ にんじん		
	きよほう			きよほう		
30 火	バスクチーズケーキふうトースト	チーズ	パン さとう クリーム マヨネーズ		498kcal 13.9% 34.7% 2.1g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	こまつなとコーンのソテー		あぶら	コーン にんじん もやし こまつな		
	ハンガリースープ(パプグヤーシュ)	とりにく はなまめ	あぶら じゃがいも むぎ さとう	しょうが たまねぎ にんじん チンゲンサイ		
	ひとくちゼリー		レモンゼリー			

ぎゅう しょく かい すう 給 食 回 数	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	1日ノル当量 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	543	14.5	29.9	2.1	342	89	2.2	215	0.41	0.52	21	4.8
基準栄養量	530	13~20	20~30	1.5未満	290	40	2.0	160	0.30	0.40	20	4以上

今月の献立

- ★ 9日： 梨は7月～10月に多く出回ります。種類がたくさんあります。「幸水」「豊水」「20世紀」の中で、使用日に一番いい品種を納品予定です。
- ★ 12日： 「じゃがいものハニーサラダ」は、油で揚げたじゃがいもと、はちみつで作ったドレッシングが特徴のサラダです。毎年リクエストのある大人気のサラダです。12日はじゃがいもを多めに作ります。
- ★ 16日： 「マラーカオ」は中国の蒸しパンです。生地に醤油を使用しているため、口に入れた時、ふわっとただよ独特の風味を感じられます。
- ★ 17日： 「松前煮」とは昆布を使用した煮物の総称です。さんまと昆布を1時間以上煮て、骨まで軟らかくします。
- ★ 24日： 「アップルパイをつくりましょう」という本とのコラボです。アップルパイを作るために、世界中に材料を集めに行くお話です。みなさんは、アップルパイを作るのに必要な材料を知っていますか？図書室に本があるので、ぜひ読んでみましょう！

「まごはやざい」で日本の伝統的な食べ物のよさを知りましょう。

ま 豆類。とくにご飯と大豆のおかずを組み合わせると、たんぱく質の質が高まります。

ご ごまなどの種実類。小粒でも高エネルギーで、律によいあぶらも含まれます。

わ わかめなどの海そう類。カルシウム、無機質（ミネラル）、食物繊維が豊富です。

や 野菜。四季折々に旬の美味しい野菜をいただきましょう。ビタミンや食物繊維の宝庫です。

さ 魚介。良質のたんぱく質で、体や脳にいいはたらきをするあぶらも豊富です。

し しいたけなどのきのこ類。これからおしくなりますね。食菌類、そしてうま味成分が豊富です。

い いも類。意外にカロリーで、食物繊維やビタミンC、無機質（ミネラル）も豊富、ヘルシーな食材です。



この時期は夏の疲れが出やすく、体調を崩しやすい時でもあります。3食しっかりと食べ、生活のリズムを整えましょう。合言葉は「早寝・早起き・朝ごはん」です。

旬の食材

サンマ、いわし
にんじん、れんこん、大根、キャベツ、しいたけ、しめじ
さつまいも、さといも
栗、巨峰、梨