

9月 学校給食献立予定表（小学校）

令和7年度

塩谷町立学校給食センター

日付	献立名（こんだてめい） ※ 毎日、牛乳（200ml）が出ます。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。 ※ 材料等の都合により、献立を変更する場合があります。	主 材 料（※ 使用量が少 ない 食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
		【赤】血や筋肉・骨になる		【緑】体のちようしをととのえる		【黄】エネルギーのもとになる		
		たんぱく質	無機質	ビタミン		炭水化物	脂質	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵・大豆	小魚・乳製品・海そう	色のこい野菜	その他の野菜・くだもの	米・パン・いも・さとう	油・バター・ごま	
1 月	主食 セルフツナごはん（ごはん）					米		683
	副菜 （●ツナごはんのぐ）	ツナ 油あげ		にんじん	えだまめ	砂糖		25.5
	主菜 ◇かぼちゃひきにくフライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	24.6
	副菜 ●もずくスープ	豆腐	もずく	にんじん オクラ	えのきたけ ねぎ しょうが			2.0
2 火	主食 ◇☆シェルパン					パン		646
	主菜 ★◇●えびカツ ソース	えび スケソウダラ			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	28.2
	副菜 きゃべつサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	23.7
	副菜 ●ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト グリンピース	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	2.8
3 水	主食 ごはん					米		652
	主菜 さけのしおやき	秋鮭						31.7
	副菜 ツナのりすあえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		16.1
	副菜 ●じゃがいとにらのみそしる	油揚げ みそ		にら	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		1.8
4 木	主食 ◇☆ココアパン					パン		659
	主食 ◇なつやさいのスパゲティ	ツナ		にんじん トマト ビーマン	たまねぎ マッシュルーム なす スズキニ 黄ピーマン	スパゲティ	オリーブオイル	25.8
	主菜 ○ほうれんそうオムレツ	たまご		ほうれんそう		でんぶん	油	25.2
	副菜 なつみかんサラダ				あまなつ コーン きゅうり きゃべつ		ドレッシング	2.5
5 金	主食 ごはん					米		687
	主菜 ◇☆●バターチキンカレー	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	ルウ 砂糖	油 バター 生クリーム	23.9
	副菜 ▲ひじきとたまめのサラダ	いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	ブロッコリー	きゃべつ きゅうり		ドレッシング	21.9
	その他 ようなしコンポート				洋なし	砂糖		1.9
8 月	主食 わかめごはん		わかめ			米		639
	主菜 ○あつやきたまご	たまご				砂糖 でんぶん		23.3
	副菜 ちぐさあえ	ハム		ほうれん草 にんじん	きゃべつ もやし	砂糖		17.3
	副菜 ●とうにゅうじたてのなつやさいじる	豚肉 油揚げ 豆乳 みそ		オクラ かぼちゃ にんじん	スズキニ ねぎ （こんにゃく）		油	2.6
	その他 アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖		
9 火	主食 ◇☆バターロールパン					パン		676
	主菜 とりにくのトマトソースかけ	鶏肉		にんじん 赤ピーマン トマト	にんにく たまねぎ スズキニ 黄ピーマン		油	30.6
	副菜 ◇☆●ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゃべつ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	26.6
	副菜 ◇☆マカロニのかぼちゃクリームに	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ ルウ	バター	2.8
10 水	主食 ごはん					米		706
	主菜 ◇●モロのチリソースかけ	モロ			ねぎ しょうが にんにく	でんぶん 砂糖	ごま油	26.0
	副菜 ◇○☆ちゅうかうふうコーンスープ	ハム たまご		小松菜	たまねぎ しいたけ コーン	ルウ	油 生クリーム	18.6
	その他 ■フルーツゼリーボンチ				もも りんご みかん アロエ	砂糖 ゼリー		2.1
11 木	主食 ひやしちゅうか（◇ちゅうかめん）					中華麺		664
	副菜 （●ひやしちゅうかのぐ・スープ）	焼き豚	わかめ	にんじん	もやし きゅうり		ごま	25.4
	主菜 ◇●▲にらまんじゅう	豚肉		にら	きゃべつ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 大豆粉	ごま油	14.3
	主菜 ◇☆あんぱん	小豆				パン		2.7
12 金	主食 ごはん ▲●ふりかけ					米		672
	主菜 ◇●きだいフライ ソース	黄鯛				パン粉 小麦粉	油	25.2
	副菜 ▲にらのわふうあえ			にら にんじん いんげん	もやし		ごま 和風ドレッシング	21.3
	副菜 ●▲まんてんみそしる	油あげ はんぺん みそ	わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ しめじ	じゃがいも	ごま	2.4
16 火	主食 ◇◎やきそば	豚肉 いか	あおのり	にんじん	きゃべつ もやし	やきそば麺	油	704
	主菜 ◇●はるまき	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 米粉 春雨	油	23.1
	副菜 ◇▲●ツナとわかめのあえもの	ツナ	わかめ	ブロッコリー	きゅうり		棒々鶏ドレッシング	35.6
	その他 ◇○☆●ボンデドーナツ	たまご			いちご	小麦粉 砂糖	油	2.4
17 水	主食 ごはん					米		678
	主菜 いなだのてりやき	いなだ						28.2
	副菜 ▲ひじきとツナのあえもの	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	16.8
	副菜 ●さつまいものみそしる	油揚げ みそ		小松菜	えのきたけ	さつまいも		1.9
	その他 シークワーサーゼリー				シークワーサー果汁	さとう		
18 木	主食 ◇☆こめこパン					パン		683
	主菜 ☆タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト					34.8
	副菜 ツナレモンサラダ	ツナ			きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	27.2
	副菜 ◇☆クラムチャウダー	ベーコン あさり いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも ルウ	生クリーム 油	2.9
19 金	主食 ごはん					米		655
	主菜 ◇しゅうまい（2こ）	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉		27.6
	副菜 ●マーボーどうふ	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぶん	ごま油	20.3
	副菜 ●▲ちゅうかくらげあえ	くらげ		にんじん	きゅうり だいこん		中華ドレッシング ごま	2.3
22 月	主食 ごはん					米		673
	主菜 ●さばのみそに	さば みそ				米粉 砂糖		27.4
	副菜 ▲ごますあえ			にんじん 小松菜	きゃべつ もやし	砂糖	ごま	24.2
	副菜 ○●こうやどうふとたまごのスープ	鶏肉 高野豆腐 卵		にんじん にら	たまねぎ ねぎ えのきたけ	でんぶん		2.3
24 水	主食 ごはん					米		674
	主菜 さんまのかばやき	さんま				砂糖 でんぶん		25.3
	副菜 ▲きりぼしだいこんのあえもの	ささみ		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま油 ごま	23.0
	副菜 ●なめことあおさのみそしる	豆腐 みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ			2.4
25 木	主食 セルフチーズバーガー（◇☆シェルパン）					パン		663
	主菜 （ハンバーグ ケチャップ）	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ しょうが	砂糖		29.5
	副菜 （☆スライスチーズ）		チーズ					29.3
	副菜 （コーンサラダ）				きゅうり コーン きゃべつ		ドレッシング	2.4
	その他 ◇○☆●ラビオリスープ	鶏肉 たまご	チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく	小麦粉 パン粉	オリーブオイル	
26 金	主食 ごはん					米		700
	主菜 ◇☆●ポークカレー	豚肉 白いんげん豆	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも ルウ	油	22.2
	副菜 ●ハムのマリネ	ハム		ブロッコリー	コーン きゅうり		ドレッシング	20.6
	その他 ■もものジュレ				もも	砂糖		2.1
29 月	主食 ごはん					米		657
	主菜 ◇ローズとんかつ ソース	豚肉				パン粉 でんぶん	油	23.9
	副菜 ▲ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング	22.8
	副菜 ▲●こんさいのごまじる	油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	さといも	ごま ごま油	2.0
30 火	主食 セルフツナサンド（◇☆県産小麦コッパン）					パン		657
	主菜 （●ツナサラダ）	ツナ			きゃべつ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	20.3
	副菜 ●グラタン	豆乳 おから		にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	じゃがいも 米粉		28.7
	副菜 ◇☆●ブラウンシチュー	牛肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ルウ	油 生クリーム	2.6

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・ねぎ・にら・トマト・なす・ピーマン・さつまいも

【食物アレルギー表示】◇小麦（微量成分を除く） ☆牛乳・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：650kcal たんぱく質：26.8g 脂質：21.6g 食塩相当量：2.0g未満

今月の平均 エネルギー：662kcal たんぱく質：26.3g 脂質：22.1g 食塩相当量：2.3g

※ 実際の摂取量には個人差があります。