

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) | 主な材料 (※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 たんぱく質 1群 | | 【緑】体のちようしととのえる 無機質 2群 | | 【黄】エネルギーのもとになる ビタミン 3群 | | |
| | ※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。あらかじめご了承ください。 | 肉・魚・卵・大豆 | 小魚・乳製品・海藻 | 色のこい野菜 | その他野菜・くだもの | 炭水化物 4群 | 脂質 5群 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g) |
| 1月 | 主食 セルフツナごはん(ごはん) 副菜 (●)ツナごはんのぐ) 主菜 ◇かぼちゃひきにくフライ 副菜 ●もずくスープ | ツナ 油あげ 豚肉 豆腐 | にんじん かぼちゃ もずく | えだまめ たまねぎ にんじん オクラ | 砂糖 パン粉 小麦粉 えのきたけ ねぎ しょうが | 米 パン 油 | 25.5 24.6 2.0 | 683 2.0 2.8 |
| 2火 | 主食 ◇☆シェルパン 主菜 ★△●えびカツソース 副菜 きゅべつサラダ 副菜 ●ポークピーンズ | えび スケソウダラ 豚肉 大豆 | | たまねぎ にんじん にんじん トマト グリンピース | パン粉 小麦粉 パン 油 | パン ドレッシング 油 | 28.2 23.7 2.8 | 646 2.8 2.8 |
| 3水 | 主食 ごはん 主菜 さけのしおやき 副菜 ツナのりすあえ 副菜 ●じゃがいとにらのみそしる | 秋鮭 ツナ のり 油揚げ みそ | | ほうれん草 にんじん にら | もやし えのきたけ たまねぎ | 米 砂糖 じゃがいも | 652 16.1 1.8 | 31.7 1.8 1.8 |
| 4木 | 主食 ◇☆ココアパン 主食 ◇なつやさいのスパゲティ 主菜 ○ほうれんそうオムレツ 副菜 なつみかんサラダ | ツナ たまご | にんじん トマト ピーマン | たまねぎ マッシュルーム なす ズッキーニ 黄ピーマン | パン スパゲティ でんぶん ドレッシング | パン オリーブオイル 油 | 659 25.8 25.2 | 25.8 25.2 2.5 |
| 5金 | 主食 ごはん 主菜 ◇☆●バーチキンカレー 副菜 ▲ひじきとまめのサラダ その他 ようなしコンポート | 鶏肉 いんげん豆 ひよこ豆 | スキムミルク 牛乳 ひじき | にんじん トマト プロッコリー | しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅべつ きゅうり | 米 ルウ 砂糖 洋なし | 687 23.9 21.9 1.9 | 687 23.9 21.9 1.9 |
| 8月 | 主食 わかめごはん 主菜 ○あつやきたまご 副菜 ちくさあえ 副菜 ●とうにゅうじてのなつやさいじる その他 アセロラゼリー | わかめ たまご ハム 豚肉 油揚げ 豆乳 みそ | | ほうれん草 にんじん オクラ かぼちゃ にんじん | きゅべつ もやし スッキーニ ねぎ (こんにゃく) | 米 砂糖 でんぶん 砂糖 油 | 639 23.3 17.3 2.6 | 639 23.3 17.3 2.6 |
| 9火 | 主食 ◇☆バーチカルパン 主菜 とりにくのトマトソースかけ 副菜 ◇☆●プロッコリーサラダ 副菜 ◇☆マカロニのかぼちゃクリームに | 鶏肉 ベーコン | にんじん 赤ピーマン トマト 牛乳 | にんにく たまねぎ ズッキーニ 黄ピーマン たまねぎ マッシュルーム | パン 油 イタリアンドレッシング バター | パン 油 | 676 30.6 26.6 2.8 | 676 30.6 26.6 2.8 |
| 10水 | 主食 ごはん 主菜 ◇●モロのチリソースかけ 副菜 ◇○☆ちゅうかふうコーンスープ その他 ■フルーツゼリーポンチ | モロ ハム たまご | | 小松菜 | ねぎ しょうが にんにく たまねぎ しいたけ コーン | 米 でんぶん 砂糖 ルウ 生クリーム | 706 26.0 18.6 2.1 | 706 26.0 18.6 2.1 |
| 11木 | 主食 ひやしちゅうか(くちゅうかめん) 副菜 (●)ひやしちゅうかのぐ・スープ 主菜 ◇●▲にらまんじゅう 主食 ◇☆あんばん | 焼き豚 豚肉 小豆 | | にんじん いんげん | もやし きゅうり | 中華麺 ごま | 664 25.4 14.3 2.7 | 664 25.4 14.3 2.7 |
| 12金 | 主食 ごはん ▲●ぶりかけ 主菜 ◇●きだいフライソース 副菜 ▲にらのわふうあえ 副菜 ●▲まんてんみそしる | 黄鯛 | | にら にんじん いんげん | もやし | パン パン粉 小麦粉 ごま 和風ドレッシング | 672 25.2 21.3 2.4 | 672 25.2 21.3 2.4 |
| 16火 | 主食 ◇○やきそば 主菜 ◇●はるまき 副菜 ◇△●ツナとわかめのあえもの その他 ◇○☆●ポンデドーナツ | 豚肉 いか 豚肉 ツナ | あおのり ひじき わかめ | にんじん にんじん にんじん 小松菜 | きゅべつ もやし たまねぎ きゅべつ きゅうり ねぎ しめじ | やきそば麺 小麦粉 米粉 春雨 小麦粉 砂糖 | 704 23.1 35.6 2.4 | 704 23.1 35.6 2.4 |
| 17水 | 主食 ごはん 主菜 いなだのてりやき 副菜 ▲ひじきとツナのあえもの 副菜 ●さつまいものみそしる その他 シークワーサーゼリー | いなだ ツナ 油揚げ みそ | | にんじん 小松菜 | もやし きゅうり えのきたけ シークワーサー果汁 | 米 砂糖 さとう | 678 28.2 16.8 1.9 | 678 28.2 16.8 1.9 |
| 18木 | 主食 ◇☆こめこパン 主菜 ☆タンドリーチキン 副菜 ツナレモンサラダ 副菜 ◇☆クラムチャウダー | 鶏肉 ツナ | ヨーグルト 牛乳 スキムミルク | にんじん バセリ | きゅべつ きゅうり コーン たまねぎ | パン ドレッシング パン 生クリーム 油 | 683 34.8 27.2 2.9 | 683 34.8 27.2 2.9 |
| 19金 | 主食 ごはん 主菜 ◇しゅうまい(2c) 副菜 ●マー婆ーどうふ 副菜 ●▲ちゅうかくらげあえ | 豚肉 豆腐 豚肉 大豆 みそ | | にんじん にら | たまねぎ しょうが だけの ねぎ しょうが にんにく しいたけ | 米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん 中華ドレッシング ごま | 655 27.6 20.3 2.3 | 655 27.6 20.3 2.3 |
| 22月 | 主食 ごはん 主菜 ●さばのみそに 副菜 ▲ごまずあえ 副菜 ○●こうやどうふとたまごのスープ | さば みそ | | にんじん 小松菜 | きゅべつ もやし たまねぎ ねぎ えのきたけ | 米 米粉 砂糖 砂糖 でんぶん | 673 27.4 24.2 2.3 | 673 27.4 24.2 2.3 |
| 24水 | 主食 ごはん 主菜 さんまのかばやき 副菜 ▲きりほしだいこんのあえもの 副菜 ●なめことあおさのみそしる | さんま ささみ 豆腐 みそ | | にんじん にんじん あおさのり | 切干大根 きゅうり もやし たまねぎ きゅうり なめこ ねぎ | 米 砂糖 でんぶん 砂糖 ごま油 ごま | 674 25.3 23.0 2.4 | 674 25.3 23.0 2.4 |
| 25木 | 主食 セルフチーズバーガー(◇☆シェルパン) 主菜 (ハンバーグ ケチャップ) 副菜 (☆スライスチーズ) 副菜 (コーンサラダ) その他 ◇○☆●ラビオリースープ | 鶏肉 豚肉 | トマト チーズ | | たまねぎ しょうが きゅうり コーン きゅべつ | パン 砂糖 ドレッシング 小麦粉 パン粉 オーリーブオイル | 663 29.5 29.3 2.4 | 663 29.5 29.3 2.4 |
| 26金 | 主食 ごはん 主菜 ◇☆●ポークカレー 副菜 ●ハムのマリネ その他 ■もものジュレ | 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 | 米 パン粉 小麦粉 油 | 700 22.2 20.6 2.1 | 700 22.2 20.6 2.1 |
| 29月 | 主食 ごはん 主菜 ◇ロースとんかつソース 副菜 ▲プロッコリーとじゃこのサラダ 副菜 ●▲こんさいのごまじる | 豚肉 | | ちりめんじゃこ にんじん | きゅうり もやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ | 米 パン粉 でんぶん 油 ドレッシング さといも ごま ごま油 | 657 23.9 22.8 2.0 | 657 23.9 22.8 2.0 |
| 30火 | 主食 セルフツナサンド(△☆県産小麦コッペパン) 主菜 (●)ツナサラダ 副菜 ●グラタン 副菜 ◇☆●プラウンシチュー | ツナ 豆乳 おから 牛肉 | | にんじん にんじん にんじん プロッコリー | きゅべつ きゅうり コーン たまねぎ コーン たまねぎ マッシュルーム | パン ノンエッグマヨネーズ 油 生クリーム | 657 20.3 28.7 2.6 | 657 20.3 28.7 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】 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。