

2025年 9月 5日(金)

2025年 9月 5日(金)

[illegible]

エネルギー (kcal)	655
たんぱく質 (g)	36.3
脂質 (g)	18.2
塩分 (g)	3.0

9 月

学校給食献立表

2025年 9月 8日(月)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【ホイコーロー】	
豚モモ(脂肪なし)	35
豚ばら(脂身付)	10
清酒(純米酒)	1.5
しょうが	0.5
にんにく	0.3
綿実油	1
キャベツ	50
玉葱	40
にんじん	15
青ピーマン	15
白ねぎ	10
テンメンジャン	5.9
上白糖	1
こいくちしょうゆ	1.8
食塩	0.5
水	4
【揚げ餃子(2個)】	
ぎょうざ(冷凍)	40
なたね油	3
【中華スープ】	
だいこん	30
えのきたけ	10
とうもろこし(炊-冷凍)	10
チンゲンツアイ	30
食塩	0.5
こしょう混合	0.02
うすくちしょうゆ	2.5
からスープ(ポーク&チキン)	7
水	150

2025年 9月 9日(火)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉のごまだれ焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	30
ごま(ねり)	5.6
上白糖	0.6
本みりん	1.6
こいくちしょうゆ	4.6
ごま(すり)	2
【ひじきの炒め煮】	
干ひじき(75%以上釜、乾)	4
油揚げ	8
にんじん	5
むきえだまめ(冷凍)	5
綿実油	0.5
こいくちしょうゆ	3.6
上白糖	3.4
だし(削り節・昆布だし)	20
【とうがんのすまし汁】	
とうがん	30
はくさい	30
えのきたけ	10
カットわかめ(乾燥)	0.5
食塩	0.5
うすくちしょうゆ	4.5
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

2025年 9月 10日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【牛丼】	
水稻穀粒(精白米)	80
和牛モモ(脂肪なし)	50
清酒(純米酒)	1.1
にんじん	20
玉葱	60
糸こんにゃく	15
えのきたけ	10
葉ねぎ	5
綿実油	0.5
上白糖	4
本みりん	1
食塩	0.3
うすくちしょうゆ	3.9
こいくちしょうゆ	5
削り節	1.6
水	40
【三度豆のごま酢あえ】	
さんどまめ(冷凍)	40
はくさい	20
食塩	0.6
米酢	1.6
上白糖	1.8
ごま(すり)	1
【厚揚げの生姜醤油かけ】	
厚揚げ	60
しょうが	0.45
上白糖	1.2
こいくちしょうゆ	2

2025年 9月 11日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 おさつパン】	
おさつパン	1個
【鶏肉のマーマレード焼き】	
鶏若鶏肉モモ(皮付き)	70
玉葱	10
白ワイン	2.8
マーマレード(高糖度)	10
黒こしょう	0.02
食塩	0.4
こいくちしょうゆ	3
【大麦と野菜のスープ】	
大麦	10
キャベツ	30
にんじん	15
とうもろこし(炊-冷凍)	10
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
うすくちしょうゆ	2
食塩	0.2
こしょう混合	0.04
コンソメ(粉末)	1.5
水	150
【黄桃(缶)】	
缶詰(缶詰、黄肉種、果肉)	44

2025年 9月 12日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鯖の南蛮焼き】	
さわら	70
食塩	0.10
こいくちしょうゆ	2.9
清酒(純米酒)	3.1
上白糖	2.3
米酢	1.9
ごま油	2.5
白ねぎ	5
トウバンジャン	0.13
【切干し大根の炒め煮】	
油揚げ	13
切干しだいこん	10
むきえだまめ(冷凍)	6
綿実油	1
上白糖	3.4
本みりん	0.5
うすくちしょうゆ	2
こいくちしょうゆ	2.3
だし(削り節・昆布だし)	60
【とうふのみそ汁】	
ソフト豆腐	30
はくさい	30
玉葱	20
にんじん	15
あおさ(素干し)	0.5
白みそ	2
赤みそ	8
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150

エネルギー(kcal)	670
たんぱく質(g)	28.8
脂質(g)	20.6
塩分(g)	2.5

エネルギー(kcal)	691
たんぱく質(g)	31.7
脂質(g)	26.8
塩分(g)	3.0

エネルギー(kcal)	691
たんぱく質(g)	32.4
脂質(g)	24.3
塩分(g)	2.8

エネルギー(kcal)	674
たんぱく質(g)	29.7
脂質(g)	23.0
塩分(g)	3.1

エネルギー(kcal)	726
たんぱく質(g)	36.4
脂質(g)	25.6
塩分(g)	2.7

9 月

学校給食献立表

2025年 9月22日(月)

献立名／食品名	g
代休日	

2025年 9月23日(火)

献立名／食品名	g
秋分の日	

2025年 9月24日(水)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【秋の香り炊き込みごはん】	
水稻穀粒(精白米)	70
油揚げ	5
ぶなしめじ	5
生しいたけ(菌床栽培、生)	4
えのきだけ	5
食塩	0.6
うすくちしょうゆ	4
本みりん	8
清酒(純米酒)	8
だし(削り節・昆布だし)	105
【さんまの塩焼き】	
さんま	80
食塩	0.1
食塩	0.4
【のっぺい汁】	
豚ばら(脂身付)	15
だいこん	30
にんじん	15
つきこんじゃく	10
ごぼう	15
葉ねぎ	5
うすくちしょうゆ	4
清酒(純米酒)	1
食塩	0.3
昆布だし	0.6
削り節	2.3
水	150
かたくり粉	2
【りんご(缶)】	
りんご(缶詰)	44

2025年 9月25日(木)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【★乳 パーカーパン】	
パーカーパン	1個
【ミンチカツ&野菜炒め】	
ボークチキンミンチカツ	50
なたね油	6
キャベツ	50
青ピーマン	5
カレー粉	0.2
食塩	0.1
綿実油	0.5
中濃ソース	8
【鶏肉と大豆のケチャップ煮】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	20
白ワイン	0.80
国産ミックスピーズ	18
大豆(国産、ゆで)	10
玉葱	40
じゃがいも	40
にんじん	15
ぶなしめじ	10
パセリ	0.5
にんにく	0.4
綿実油	0.5
食塩	0.1
こしょう混合	0.03
トマトピューレ	14
トマトケチャップ	4
コンソメ(粉末)	1.2
水	80
【★乳 ヨーグルト】	
ヨーグルト(コアコアプラス)	1個

2025年 9月26日(金)

献立名／食品名	g
【牛乳】	
牛乳	1本
【ご飯】	
水稻穀粒(精白米)	80
【鶏肉の治部煮(石川県)】	
鶏若鶏肉モモ(皮なし)	40
だいこん	40
じゃがいも	40
はくさい	30
こまつな	20
にんじん	15
干し椎茸	1
清酒(純米酒)	1.1
本みりん	6.6
食塩	0.1
こいくちしょうゆ	3.9
うすくちしょうゆ	3
削り節	1.6
水	60
かたくり粉	2.5
【きゅうりの酢の物】	
きゅうり	20
キャベツ	40
こいくちしょうゆ	2.3
上白糖	1.6
米酢	2.8
【焼きかぼちゃの甘みつけ】	
西洋かぼちゃ	60
上白糖	4.5
食塩	0.15
こいくちしょうゆ	0.15
水	3

エネルギー(kcal)	779
たんぱく質(g)	32.5
脂質(g)	36.0
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	783
たんぱく質(g)	24.3
脂質(g)	22.8
塩分(g)	3.2

エネルギー(kcal)	611
たんぱく質(g)	24.7
脂質(g)	10.9
塩分(g)	1.9

学校給食献立表

2025年 9月30日(火)

[illegible]

エネルギー (kcal)	636
たんぱく質 (g)	29.2
脂質 (g)	19.9
塩分 (g)	3.1

2学期の給食の紹介です。

すべての食材が入っているか確認してみましょう。

・9月20日(土)は土曜参観日で給食があります。

・9月25日(木)はコロナ禍でお休みしていましたパークパンが登場します。ハンバーガーのようにおかずを挟んで食べることができます。ミンチかつとカレー味の野菜炒めを挟んで食べてみましょう♪

