## 学校給食献立表

西淀支全第 53 号

大阪府立西淀川支援学校

2025年 0日 2日(川)

2025年9月3日(水)

2005年 0日 EU(A)

| 2025年 9月 2日(火) |             |  |  |
|----------------|-------------|--|--|
| 献立名/食品         | 名 g         |  |  |
| 【牛乳】           |             |  |  |
| 牛乳             | 1本          |  |  |
| 【大豆入りキーマカレー    | -]          |  |  |
| 水稲穀粒(精白米)      | 80          |  |  |
| 牛ひき肉           | 20          |  |  |
| 豚ひき肉           | 20          |  |  |
| 大豆(国産、ゆで)      | 20          |  |  |
| 玉葱             | 60          |  |  |
| にんじん           | 15          |  |  |
| にんにく           | 1           |  |  |
| 綿実油            | 1           |  |  |
| カレー粉           | 0.4         |  |  |
| 食塩             | 0.6         |  |  |
| トマトケチャップ       | 7           |  |  |
| カレールウ          | 12          |  |  |
| こいくちしょうゆ       | 1.2         |  |  |
| 水              | 30          |  |  |
| コンソメ(粉末) ※問    | 段階職のみ 1.5   |  |  |
| 水 ※問           | 段階職のみ 150   |  |  |
| 【だいこんとツナのサラ    | <b>ラダ</b> 】 |  |  |
| だいこん           | 40          |  |  |
| きゅうり           | 10          |  |  |
| まぐろ缶詰(水煮フレー    | クライト) 1O    |  |  |
| 上白糖            | 1.8         |  |  |
| 食塩             | 0.4         |  |  |
| 綿実油            | 0.9         |  |  |
| りんご酢           | 2.7         |  |  |
| 【りんご(缶)】       |             |  |  |
| りんご(缶詰)        | 44          |  |  |
|                |             |  |  |
|                |             |  |  |
|                |             |  |  |
|                |             |  |  |
|                |             |  |  |
|                |             |  |  |
|                |             |  |  |
|                |             |  |  |
|                |             |  |  |
|                |             |  |  |
|                |             |  |  |
|                |             |  |  |

| 型型 (水) 数量 (水) 数型 (水) 和 |     |
|---|-----|
| 【牛乳】  | g   |
| 牛乳  | 4 + |
| 1 1 1   | 1本  |
|   |     |
| 水稲穀粒(精白米)   | 80  |
| 【豚肉の生姜焼き】   |     |
| 豚モモ(脂肪なし)   | 65  |
| 豚ばら(脂身付)  | 10  |
| 玉葱  | 40  |
| 青ピーマン   | 10  |
| しょうが  | 1.3 |
| 綿実油   | 0.5 |
| 上白糖   | 1.2 |
| 清酒(純米酒)   | 1.6 |
| 本みりん  | 0.9 |
| こいくちしょうゆ  | 4.2 |
| 【ふろふき大根(ゆず味噌)】  |     |
| だいこん  | 80  |
| うすくちしょうゆ  | 1   |
| だし(削り節・昆布だし)  | 70  |
| 白みそ   | 8   |
| こいくちしょうゆ  | 1   |
| 清酒(純米酒)   | 1   |
| 本みりん  | 3   |
| 上白糖   | 2.5 |
| ゆず(果汁、生)  | 0.5 |
| 水   | 3   |
| 【すまし汁】  |     |
| はくさい  | 30  |
| 油揚げ   | 8   |
| にんじん  | 15  |
| えのきたけ   | 10  |
| 糸みつば  | 5   |
| 食塩  | 0.4 |
| うすくちしょうゆ  | 4   |
| 昆布だし  | 0.6 |
| 削り節   | 2.3 |
| 水   | 150 |
|   |     |
|   |     |
|   |     |
|   |     |

| 2025年 9月 4日(木)    |          |  |  |
|-------------------|----------|--|--|
| 献立名/食品名           | g        |  |  |
| 【牛乳】              |          |  |  |
| 牛乳                | 1本       |  |  |
| 【★乳 黒糖パン】         |          |  |  |
| 黒糖パン              | 1個       |  |  |
| 【★乳 きのこのクリームシチュー】 |          |  |  |
| 鶏若鶏肉モモ(皮なし)       | 40       |  |  |
| 白ワイン              | 1.1      |  |  |
| じゃがいも             | 35       |  |  |
| 玉葱                | 50       |  |  |
| にんじん              | 15       |  |  |
| ほうれんそう(冷凍)        | 18       |  |  |
| ぶなしめじ             | 10       |  |  |
| エリンギ              | 15       |  |  |
| 綿実油               | 1        |  |  |
| 食塩                | 0.35     |  |  |
| こしょう混合            | 0.03     |  |  |
| 薄力粉               | 4.8      |  |  |
| 有塩バター             | 1.2      |  |  |
| 綿実油               | 2.3      |  |  |
| 牛乳                | 20       |  |  |
| クリーム(乳脂肪)         | 7        |  |  |
| コンソメ(粉末)          | 1.7      |  |  |
| 水                 | 60       |  |  |
| 【キャベツのごまサラダ】      |          |  |  |
| キャベツ              | 40       |  |  |
| きゅうり              | 20       |  |  |
| ごま(いり)            | 0.9      |  |  |
| 上白糖               | 1.8      |  |  |
| 食塩                | 0.6      |  |  |
| 白ワインビネガー          | 2.4      |  |  |
| 綿実油               | 0.9      |  |  |
| 【★乳 スクールヨーグルト】    |          |  |  |
| スクールヨーグルト         | 1個       |  |  |
|                   |          |  |  |
|                   |          |  |  |
|                   |          |  |  |
|                   |          |  |  |
|                   |          |  |  |
|                   |          |  |  |
|                   |          |  |  |
|                   | <u> </u> |  |  |

| 2025年 9月 5日(金) |     |
|----------------|-----|
| 献立名/食品名        | g   |
| 【牛乳】           |     |
| 牛乳             | 1本  |
| 【ご飯】           |     |
| 水稲穀粒(精白米)      | 80  |
| 【鮭の塩焼き】        |     |
| しろさけ           | 70  |
| 清酒(純米酒)        | 2   |
| 食塩             | 0.2 |
| 食塩             | 0.4 |
| 【五彩おから】        |     |
| にんじん           | 10  |
| ごま油            | 2   |
| おから(新製法)       | 18  |
| 油揚げ            | 8   |
| 干し椎茸           | 0.5 |
| むきえだまめ(冷凍)     | 5   |
| 上白糖            | 4.4 |
| うすくちしょうゆ       | 6.4 |
| 清酒(純米酒)        | 2   |
| だし(削り節・昆布だし)   | 40  |
| 【かぼちゃのみそ汁】     |     |
| 西洋かぼちゃ         | 30  |
| 玉葱             | 30  |
| ぶなしめじ          | 1C  |
| こまつな           | 30  |
| 赤みそ            | 8   |
| 白みそ            | 2   |
| 昆布だし           | 0.6 |
| 削り節            | 2.3 |
| 水              | 150 |
|                |     |
|                |     |
|                |     |
|                |     |
|                |     |
|                |     |
|                |     |
| ı              |     |
|                |     |
|                |     |
|                |     |

※中高等部の基本食を基準と しています。小学部は全体の 約8割の栄養価です。

| 月間栄養量       |      |  |
|-------------|------|--|
| エネルギー(kcal) | 691  |  |
| たんぱく質 (g)   | 29.8 |  |
| 脂質(g)       | 22.9 |  |
| 塩分(g)       | 2.8  |  |

| エネルギー(kcal) | 695  |
|-------------|------|
| たんぱく質 (g)   | 25.6 |
| 脂質(g)       | 24.3 |
| 塩分(g)       | 3.5  |

|  | エネルギー(kcal) | 661  |
|--|-------------|------|
|  | たんぱく質 (g)   | 33.8 |
|  | 脂質(g)       | 19.6 |
|  | 塩分(g)       | 2.6  |
|  |             |      |

| エネルギー(kcal) | 708  |
|-------------|------|
| たんぱく質 (g)   | 29.3 |
| 脂質(g)       | 27.3 |
| 塩分(g)       | 3.0  |

| 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  |

# 学校給食献立表

| 2025年               | 9日 | 9日   | (\J\)        |
|---------------------|----|------|--------------|
| ()/ () <del>+</del> |    | - C) | \ \ <u>\</u> |

| 0 | 000 | う年 | Q.F           | 110 |   | (JK) |
|---|-----|----|---------------|-----|---|------|
| _ | いん  | )— | $\mathcal{O}$ | 116 | _ | ハン   |

#### 2025年 9日12日(全)

| 2025年 9月 8日(月) |      |  |  |
|----------------|------|--|--|
| 献立名/食品名        | g    |  |  |
| 【牛乳】           |      |  |  |
| 牛乳             | 1本   |  |  |
| 【ご飯】           |      |  |  |
| 水稲穀粒(精白米)      | 80   |  |  |
| 【木イコーロー】       |      |  |  |
| 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(カーネル冷凍) | 10   |  |  |
| チンゲンツァイ        | 30   |  |  |
| 食塩             | 0.5  |  |  |
| こしょう混合         | 0.02 |  |  |
| うすくちしょうゆ       | 2.5  |  |  |
| がらスープ(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】           |     |
| 水稲穀粒(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(ステンルス釜、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】           |      |
| 水稲穀粒(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    |
|                |      |
|                | 1    |
|                | 1    |
|                | 1    |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                | 1    |
|                |      |

| 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(カーネル冷凍) | 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)】        |      |
| tt(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】           |      |
| 水稲穀粒(精白米)      | 80   |
| 【鰆の南蛮焼き】       |      |
| 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16日(火)

| 202 | C 左    | $\cap$ | 170   | (コレ) |  |
|-----|--------|--------|-------|------|--|
| ノロノ | $^{-}$ | 9H     | I / 🗀 | ハハ   |  |

| $\sim$ | うり | $\pm$ 0 | 1 | $8\pi$ | <b>/★</b> \ |
|--------|----|---------|---|--------|-------------|
|        |    |         |   |        |             |

### 2025年 9月19日(金)

### 2025年 9月20日(土)

| 2025年 9月16日(火)  |     |  |  |
|-----------------|-----|--|--|
| 献立名/食品名         | g   |  |  |
| 【牛乳】            |     |  |  |
| 牛乳              | 1本  |  |  |
| 【赤飯】            |     |  |  |
| 水稲穀粒(精白米)       | 70  |  |  |
| あずき(乾)          | 12  |  |  |
| 食塩              | 0.4 |  |  |
| 【太刀魚の塩焼き】       |     |  |  |
| たちうお            | 80  |  |  |
| 食塩              | 0.2 |  |  |
| 食塩              | 0.4 |  |  |
| 【小松菜のごまあえ】      |     |  |  |
| こまつな            | 20  |  |  |
| はくさい            | 35  |  |  |
| 生しいたけ(菌床栽培、生)   | 5   |  |  |
| ごま(すり)          | 1   |  |  |
| 上白糖             | 0.9 |  |  |
| うすくちしょうゆ        | 3   |  |  |
| だし(削り節・昆布だし)    | 6   |  |  |
| 【さつまいもとわかめのみそ汁】 |     |  |  |
| さつまいも           | 30  |  |  |
| ごぼう             | 10  |  |  |
| 玉葱              | 30  |  |  |
| にんじん            | 15  |  |  |
| カットわかめ(乾燥)      | 0.5 |  |  |
| 白みそ             | 2   |  |  |
| 赤みそ             | 8   |  |  |
| 昆布だし            | 0.6 |  |  |
| 削り節             | 2.3 |  |  |
| 水               | 150 |  |  |
|                 |     |  |  |
|                 |     |  |  |
|                 |     |  |  |
|                 |     |  |  |
|                 |     |  |  |
|                 |     |  |  |
|                 |     |  |  |
|                 |     |  |  |
|                 |     |  |  |
|                 |     |  |  |
|                 |     |  |  |
|                 |     |  |  |

| 献立名/食品名 g 【牛乳】 1本 【ご飯】   |
|--|
| 牛乳     1本       【ご飯】     80       水稲穀粒(精白米)     80       【豚内と厚揚げの味噌炒め煮】     80       豚モモ(脂肪なし)     30       しょうが     0.5       倉塩     0.1       こしょう混合     0.02       白ねぎ     8       こいくちしょうゆ     1       清酒(純米酒)     3       厚揚げ     40       れんこん     15       玉葱     40       にんじん     10       キャベツ     35       赤みそ     8       削り節     1.6       水     20       【だいこんの甘酢あえ】     だいこん       だいこん     40       さんどまめ (冷凍)     20       上白糖     2.4       食塩     0.7 |
| で  |
| 水稲穀粒(精白米) 80  【豚肉と厚揚げの味噌炒め煮】  豚モモ(脂肪なし) 30 しょうが 0.5 綿実油 0.5 食塩 0.1 こしょう混合 0.02 白ねぎ 8 こいくちしょうゆ 1 清酒(純米酒) 3 厚揚げ 40 れんこん 15 玉葱 40 にんじん 10 キャベツ 35 赤みそ 8 削り節 1.6 水 20 【だいこんの甘酢あえ】 だいこん 40 さんどまめ (冷凍) 20 上白糖 2.4 食塩 0.7   |
| 下のと厚揚げの味噌炒め無   |
| 豚モモ(脂肪ない) 30 しょうが 0.5 綿実油 0.5 食塩 0.1 こしょう混合 0.02 白ねぎ 8 こいくちしょうゆ 1 清酒(純米酒) 3 厚揚げ 40 れんこん 15 玉葱 40 にんじん 10 キャベツ 35 赤みそ 8 削り節 1.6 水 20 【だいこんの甘酢あえ】 だいこん 40 さんどまめ (冷凍) 20 上白糖 2.4 食塩 0.7   |
| しょうが 0.5  編実油 0.5  食塩 0.1  こしょう混合 0.02  白ねぎ 8  こいくちしょうゆ 1  清酒(純米酒) 3  厚揚げ 40  れんこん 15  玉葱 40  にんじん 10  キャベツ 35  赤みそ 8  削り節 1.6  水 20  【だいこんの甘酢あえ】  だいこん 40  さんどまめ (冷凍) 20  上白糖 2.4  食塩 0.7   |
| 線実油 0.5 食塩 0.1 こしょう混合 0.02 白ねぎ 8 こいくちしょうゆ 1 清酒(純米酒) 3 厚揚げ 40 れんこん 15 玉葱 40 にんじん 10 キャベツ 35 赤みそ 8 削り節 1.6 水 20 【だいこんの甘酢あえ】 だいこん 40 さんどまめ (冷凍) 20 上白糖 2.4 食塩 0.7   |
| 食塩     0.1       こしょう混合     0.02       白ねぎ     8       こいくちしょうゆ     1       清酒(純米酒)     3       厚揚げ     40       れんこん     15       玉葱     40       にんじん     10       キャベツ     35       赤みそ     8       削り節     1.6       水     20       【だいこんの甘酢あえ】     だいこん       さんどまめ (冷凍)     20       上白糖     2.4       食塩     0.7  |
| こしょう混合     0.02       白ねぎ     8       こいくちしょうゆ     1       清酒(純米酒)     3       厚揚げ     40       れんこん     15       玉葱     40       にんじん     10       キャベツ     35       赤みそ     8       削り節     1.6       水     20       【だいこんの甘酢あえ】     だいこん       だいこん     40       さんどまめ (冷凍)     20       上白糖     2.4       食塩     0.7   |
| 白ねぎ     8       こいくちしょうゆ     1       清酒(純米酒)     3       厚揚げ     40       れんこん     15       玉葱     40       にんじん     10       キャペツ     35       赤みそ     8       削り節     1.6       水     20       だいこんの甘酢あえ】     だいこん       ざんどまめ (冷凍)     20       上白糖     2.4       食塩     0.7  |
| 白ねぎ     8       こいくちしょうゆ     1       清酒(純米酒)     3       厚揚げ     40       れんこん     15       玉葱     40       にんじん     10       キャペツ     35       赤みそ     8       削り節     1.6       水     20       だいこんの甘酢あえ】     だいこん       ざんどまめ (冷凍)     20       上白糖     2.4       食塩     0.7  |
| 清酒(純米酒)     3       厚揚げ     40       れんこん     15       玉葱     40       にんじん     10       キャベツ     35       赤みそ     8       削り節     1.6       水     20       【だいこんの甘酢あえ】     だいこん       ざんどまめ (冷凍)     20       上白糖     2.4       食塩     0.7  |
| 厚揚げ       40         れんこん       15         玉葱       40         にんじん       10         キャベツ       35         赤みそ       8         削り節       1.6         水       20         【だいこんの甘酢あえ】       だいこん         さんどまめ (冷凍)       20         上白糖       2.4         食塩       0.7  |
| 厚揚げ     40       れんこん     15       玉葱     40       にんじん     10       キャベツ     35       赤みそ     8       削り節     1.6       水     20       だいこんの甘酢あえ】     だいこん       だいこん     40       さんどまめ(冷凍)     20       上白糖     2.4       食塩     0.7  |
| 玉葱     40       にんじん     10       キャベツ     35       赤みそ     8       削り節     1.6       水     20       ばいこんの甘酢あえ】     だいこん       だいこん     40       さんどまめ (冷凍)     20       上白糖     2.4       食塩     0.7  |
| にんじん 10 キャベツ 35 赤みそ 8 削り節 1.6 水 20 【だいこんの甘酢あえ】 だいこん 40 さんどまめ(冷凍) 20 上白糖 2.4 食塩 0.7   |
| キャベツ     35       赤みそ     8       削り節     1.6       水     20       【だいこんの甘酢あえ】     だいこん       だいこん     40       さんどまめ (冷凍)     20       上白糖     2.4       食塩     0.7   |
| 赤みそ     8       削り節     1.6       水     20       【だいこんの甘酢あえ】     たいこん       だいこん     40       さんどまめ (冷凍)     20       上白糖     2.4       食塩     0.7   |
| 削り節 1.6<br>水 20<br>【だいこんの甘酢あえ】<br>だいこん 40<br>さんどまめ(冷凍) 20<br>上白糖 2.4<br>食塩 0.7   |
| 水 20<br>【だいこんの甘酢あえ】<br>だいこん 40<br>さんどまめ(冷凍) 20<br>上白糖 2.4<br>食塩 0.7  |
| 【だいこんの甘酢あえ】       だいこん     40       さんどまめ (冷凍)     20       上白糖     2.4       食塩     0.7   |
| だいこん 40<br>さんどまめ (冷凍) 20<br>上白糖 2.4<br>食塩 0.7  |
| さんどまめ (冷凍)20上白糖2.4食塩0.7  |
| 上白糖     2.4       食塩     0.7   |
| 食塩 0.7   |
|  |
| V-mc 0.7   |
| 米酢 2.7   |
| 【海苔の佃煮】  |
| かつお加工品(かつお節) 0.75  |
| 干し椎茸 0.5   |
| きざみのり 3  |
| 上白糖 0.75   |
| 清酒(純米酒) 1.5  |
| 本みりん 4.5   |
| こいくちしょうゆ 3   |
| だし(削り節・昆布だし) 60  |
|  |
|  |
|  |
|  |

| 2025年 9月18日(木)   |      |
|------------------|------|
| 献立名/食品名          | g    |
| 【牛乳】             |      |
| 牛乳               | 1本   |
| 【★乳 コッペパン(はちみつ)】 |      |
| コッペパン            | 1個   |
| はちみつ             | 1個   |
| 【さつまいものミートグラタン】  |      |
| 牛ひき肉             | 20   |
| 豚ひき肉             | 20   |
| マカロニ(エルボ)        | 8    |
| さつまいも            | 40   |
| 玉葱               | 40   |
| ぶなしめじ            | 10   |
| にんにく             | 0.2  |
| 綿実油              | 1    |
| 白ワイン             | 3    |
| 食塩               | 0.4  |
| こしょう混合           | 0.03 |
| トマトケチャップ         | 12   |
| トマトピューレ          | 10   |
| ウスターソース          | 2    |
| 薄力粉              | 8    |
| パン粉(乾燥)          | 1    |
| 水                | 10   |
| 【野菜のスープ】         |      |
| キャベツ             | 30   |
| だいこん             | 30   |
| にんじん             | 15   |
| えのきたけ            | 10   |
| パセリ              | 0.5  |
| 食塩               | 0.2  |
| こしょう混合           | 0.04 |
| うすくちしょうゆ         | 2    |
| コンソメ(粉末)         | 1.5  |
| 水                | 150  |
| 【みかん(缶)】         |      |
| みかん(缶詰)          | 44   |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |
|                  |      |

| 2025年 9月 19日(亜) |      |
|-----------------|------|
| 献立名/食品名         | g    |
| 【牛乳】            |      |
| 牛乳              | 1本   |
| 【ご飯】            |      |
| 水稲穀粒(精白米)       | 80   |
| 【油淋鶏】           |      |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き)     | 70   |
| 清酒(純米酒)         | 1    |
| 食塩              | 0.4  |
| 白こしょう           | 0.03 |
| 薄力粉             | 14   |
| なたね油            | 5    |
| しょうが            | 2    |
| にんにく            | 1    |
| 白ねぎ             | 8    |
| 玉葱              | 10   |
| 米酢              | 5    |
| 清酒(純米酒)         | 4    |
| こいくちしょうゆ        | 5    |
| 上白糖             | 4.3  |
| ごま油             | 1.3  |
| 【ナムル】           |      |
| だいこん            | 45   |
| にんじん            | 15   |
| 上白糖             | 1.50 |
| 食塩              | 0.45 |
| うすくちしょうゆ        | 0.45 |
| ごま油             | 1.8  |
| ごま(すり)          | 2.25 |
| 【チンゲンサイのスープ】    |      |
| はくさい            | 30   |
| チンゲンツァイ         | 20   |
| えのきたけ           | 10   |
| とうもろこし(カーネル冷凍)  | 10   |
| 食塩              | 0.5  |
| こしょう混合          | 0.02 |
| うすくちしょうゆ        | 2.5  |
| がらスープ(ポーク&チキン)  | 7    |
| 水               | 150  |
|                 |      |
|                 |      |
|                 |      |

| 献立名/食品名        | g    |
|----------------|------|
| 【牛乳】           |      |
| 牛乳             | 1本   |
| 【ポークカレー】       |      |
| 水稲穀粒(精白米)      | 80   |
| 豚モモ(脂身付き)      | 40   |
| じゃがいも          | 40   |
| 玉葱             | 40   |
| にんじん           | 20   |
| むきえだまめ(冷凍)     | 5    |
| セロリー           | 5    |
| にんにく           | 0.5  |
| 綿実油            | 0.5  |
| 食塩             | 0.34 |
| ローレル(粉)        | 0.01 |
| ウスターソース        | 1.1  |
| カレールウ          | 15   |
| がらスープ(ポーク&チキン) | -    |
| 水              | 90   |
| 【キャベツのひじきサラダ】  |      |
| キャベツ           | 40   |
| きゅうり           | 20   |
| 干ひじき(ステンルス釜、乾) | 0.6  |
| 上白糖            | 2.4  |
| 食塩             | 0.3  |
| 綿実油            | 1.2  |
| うすくちしょうゆ       | 1.5  |
| 米酢             | 1.5  |
| 【和なし(缶)】       |      |
| 和なし(缶詰)        | 44   |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |

| エネルギー(kcal) | 699  |
|-------------|------|
| たんぱく質 (g)   | 32.0 |
| 脂質(g)       | 26.6 |
| 塩分(g)       | 3.1  |

| エネルギー(kcal) | 616  |
|-------------|------|
| たんぱく質 (g)   | 29.1 |
| 脂質(g)       | 16.1 |
| 塩分(g)       | 2.6  |

| エネルギー (kcal) | 736  |
|--------------|------|
| たんぱく質 (g)    | 26.7 |
| 脂質(g)        | 22.0 |
| 塩分(g)        | 3.3  |

| エネルギー(kcal) | 748  |
|-------------|------|
| たんぱく質 (g)   | 28.1 |
| 脂質(g)       | 28.0 |
| 塩分(g)       | 2.8  |
|             |      |

| エネルギー(kcal) | 671  |
|-------------|------|
| たんぱく質 (g)   | 24.9 |
| 脂質(g)       | 19.9 |
| 塩分(g)       | 2.7  |

9 月

## 学校給食献立表

2025年 9月22日(月)

2025年 9月23日(火) 献立名/食品名 2025年 9月24日(水)

g

2025年 9月25日(木)

2025年 9月26日(金)



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】  |     |
| 水稲穀粒(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   |
| えのきたけ          | 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  |
| つきこんにゃく        | 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(不) |      |
|----------------|------|
| 献立名/食品名        | g    |
| 牛乳             | 1本   |
| 【★乳 パーカーパン】    | 1本   |
| パーカーパン         | 1個   |
| 【ミンチカツ&野菜炒め】   | I IU |
| ポ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 |
| 国産ミックスビーンズ     | 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】           |      |
| 水稲穀粒(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かけ】 |      |
| 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    |
| <u> </u>       |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |
|                |      |

| 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  |

### 9 月

### 学校給食献立表

#### 2025年 9月29日(月)

| 献立名/食品名      | ~   |
|--------------|-----|
| 【牛乳】         | g   |
| 牛乳           | 1本  |
| 【ご飯】         | 17  |
| 水稲穀粒(精白米)    | 80  |
| 【肉じゃが】       |     |
| 和牛モモ(脂身付き)   | 40  |
| じゃがいも        | 40  |
| 玉葱           | 40  |
| にんじん         | 15  |
| 厚揚げ          | 35  |
| 糸こんにゃく       | 6   |
| さんどまめ(冷凍)    | 6   |
| 上白糖          | 2.8 |
| 本みりん         | 0.7 |
| 食塩           | 0.1 |
| こいくちしょうゆ     | 3.2 |
| うすくちしょうゆ     | 3.5 |
| 削り節          | 1.6 |
| 水            | 50  |
| 【ごぼうのきんぴら】   |     |
| 和牛モモ(脂身付き)   | 15  |
| ごぼう          | 30  |
| にんじん         | 15  |
| 綿実油          | 0.3 |
| こいくちしょうゆ     | 2   |
| 上白糖          | 1.3 |
| だし(削り節・昆布だし) | 10  |
| 【焼きのり】       |     |
| 焼きのり ※基本食のみ  | 1個  |
| きざみのり ※段階食のみ | 2   |
|              |     |
|              |     |
|              |     |
|              |     |
|              |     |
|              |     |
|              |     |
|              |     |
|              |     |
|              |     |

#### 2025年 9月30日(火)

| 型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型型 | ~   |
|---------------------------------------|-----|
| 【牛乳】                                  | g   |
| 牛乳                                    | 1本  |
| 【ご飯】                                  | 14  |
| 水稲穀粒(精白米)                             | 80  |
| 【鶏肉のおろしじょうゆかけ】                        | 80  |
| 鶏若鶏肉モモ(皮付き)                           | 70  |
| 清酒(純米酒)                               | 1   |
| 食塩                                    | 0.1 |
| だいこんおろし (冷)                           | 30  |
| 葉ねぎ                                   | 5   |
| 本みりん                                  | 3   |
| うすくちしょうゆ                              | 6   |
| ゆず(果汁、生)                              | 0.7 |
| 【はくさいのごまあえ】                           | 0.1 |
| はくさい                                  | 40  |
| きゅうり                                  | 20  |
| 上白糖                                   | 1   |
| うすくちしょうゆ                              | 3   |
| ごま(いり)                                | 0.6 |
| ごま(すり)                                | 0.9 |
| だし(削り節・昆布だし)                          | 6.0 |
| 【さといものみそ汁】                            |     |
| さといも(冷凍)                              | 30  |
| 玉葱                                    | 30  |
| えのきたけ                                 | 10  |
| カットわかめ(乾燥)                            | 0.5 |
| 赤みそ                                   | 8   |
| 白みそ                                   | 2   |
| 昆布だし                                  | 0.6 |
| 削り節                                   | 2.3 |
| 水                                     | 150 |
|                                       |     |
|                                       |     |
|                                       |     |
|                                       |     |
|                                       |     |
|                                       |     |
|                                       |     |
|                                       |     |
|                                       |     |

長かった夏休みも終了し、2学期の給食がスタートします。

まだまだ暑い日が続きますが、元気に登校してくださいね。

2学期の給食の紹介です。

・9月16日(火)は前日の敬老の日にちなみ、「ま・ご・わ・や・さ・し・い」給食です。

ま=豆(小豆)、ご=ごま、わ=わかめ、や=野菜、さ= 魚、し=しいたけ(きのこ類)、い=いも(さつまいも) 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カーパンが登場します。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♪

| エネルギー(kcal)   | 688  |
|---------------|------|
| <br>たんぱく質 (g) | 31.3 |
| 脂質 (g)        | 23.4 |
|               | 23.4 |
| 塩分(g)         | 1.7  |

| 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  |

