



がっこう きゅうしょく こんだて よていひょう  
**9 月 学校給食献立予定表**

令和7年度  
 泉が丘小学校



日にち ようび	こんだてめい 献立名		行事	おもな ざいりょう			キロカロリー たんぱく質(g)	脂質(g) 塩分(g)
	しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 主菜・副菜・汁物など		おもにエネルギーになる	おもにからだをつくる	おもに体の調子を整える		
1月	むぎいりごはん	チキンカレー かいそうサラダ ミルクプリン	こめ むぎ じゃがいも はちみつ プリン	あぶら ぎゅうにゅう とりにく こんぶ	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ みそ だいず	にんじん たまねぎ にんにく とうもろこし キャベツ グリンピース	720 21.7	21.3 1.7
2火	むぎいりごはん	セルフやさいかきあげどん おひたし どさんこじる たれ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ふたにく みそ だいず	こまつな にんじん しゅんぎく ねぎ ごぼう たまねぎ	672 19.1	20.4 2.6
3水	むぎいりごはん	セルフぶたどん ひやっこ ミニしょうゆ こまつなとあぶらあげのいためもの	こめ むぎ さとう しらたき	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とうふ あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ グリンピース たまねぎ	634 25.1	19.8 1.8
4木	パンズパン	セルフフィッシュバーガー ゆでやさい ミネストローネ シークワーサーゼリー	パン さとう マカロニ ゼリー	あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう たら ベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ セロリ シークワーサー	647 23.7	20.4 2.8
5金	むぎいりごはん	ぎょうざロール にらとはるさめのいためもの こまつなととうふのスープ	こめ こむぎこ はるさめ さとう	むぎ あぶら	ぎゅうにゅう たまご わかめ もめんとうふ ふたにく とりにく	にら にんじん こまつな えのきたけ しょうが たまねぎ ねぎ キャベツ	629 23.9	18.5 2.2
8月	むぎいりごはん	ひきにくとやさいのあんかけどん こんさいのすましじる グレープフルーツ	こめ むぎ かたくりこ こんにやく	ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく あぶらあげ	にんじん こまつな ねぎ しょうが たまねぎ ごぼう だいこん えのきたけ	634 23.5	19.5 1.9
9火	むぎいりごはん	あおさいりあじフライ からしあえ みそじる	こめ むぎ じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう あじ あおさ あぶらあげ みそ	こまつな えのきたけ たまねぎ もやし	631 22.7	16.4 2.3
10水	むぎいりごはん	ぶたキムチいため トックいりたまごスープ おさかなふりかけ	こめ むぎ トック	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく たまご	にら にんじん キャベツ ねぎ チンゲンサイ	589 24.0	17.4 2.5
11木	シュガートースト	やさいとウィンナーのスープに ゆでやさい	パン グラニューとう じゃがいも	あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ とうもろこし	660 21.4	26.8 2.4
12金	むぎいりごはん	いそべあえ セルフおさかなどんのぐ いなかじる	こめ むぎ さとう こんにやく じゃがいも	あぶら ごま	ぎゅうにゅう ツナ(まぐろ) のり とりにく とうふ みそ	にんじん とうもろこし ほうれんそう えだまめ かんぴょう キャベツ ごぼう	625 25.1	17.9 2.0
16火	むぎいりごはん	あかうおかすつけやき やさいのにんにくじょうゆあえ ごもくにまめ	こめ むぎ ざらめ	ごまあぶら こんにやく	ぎゅうにゅう あかうお ふたにく だいず	にんじん キャベツ にんにく もやし ごぼう	587 27.1	15.2 1.5
17水	むぎいりごはん	メンチカツ さっぱりあえ ちゃんぽんふうスープ	こめ むぎ パンこ はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく なると	こまつな たまねぎ にんにく キャベツ ねぎ	679 25.5	20.8 2.4
18木	こめこパン	チリコンカン やさいソテー りんごジャム げんきヨーグルト	パン ジャム	あぶら	ぎゅうにゅう だいず ヨーグルト ふたにく レンズまめ ベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ マッシュルーム グリンピース	587 27.3	20.7 2.1
19金	むぎいりごはん	ハンバーグ わふうきのソース みそじる なし	こめ むぎ さとう	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく とりにく もめんとうふ あぶらあげ みそ	ほうれんそう やまびこしめじ たまご だいこん えのきたけ なし	650 26.1	20.6 2.0
22月	むぎいりごはん	ふたにくのしょうがやき とうがのごますあえ みそじる	こめ むぎ かたくりこ さとう じゃがいも	ごま あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく わかめ みそ	にんじん こまつな とうがん きゅうり たまねぎ しょうが とうもろこし	619 25.1	17.1 1.9
24水	むぎいりごはん	いわしのうめに きゅうりのキムチあえ ふたにくとじゃがいものにつけ	こめ むぎ さとう じゃがいも しらたき	ごまあぶら あぶら	ぎゅうにゅう いわし ふたにく	にんじん だいこん きゅうり にんにく しょうが たまねぎ えだまめ	632 24.4	15.2 1.7
25木	コッペパン	セルフやきそばパン かふうサラダ こおりのデザート	パン めん ごま はるさめ	あぶら ごまあぶら	ぎゅうにゅう ふたにく いか	にんじん こまつな たまねぎ きゅうり キャベツ もやし	587 24.0	18.7 2.8
26金	むぎいりごはん	すどり わかめスープ のりこうみふりかけ	こめ むぎ かたくりこ さとう	あぶら ごま	ぎゅうにゅう とりにく わかめ ふたにく	にんじん ピーマン たけのこ あかピーマン もやし ねぎ しょうが	656 26.5	19.6 2.3
29月	むぎいりごはん	えびしゅうまい レタス ふたにくとあげナスいためもの	こめ むぎ ざらめ こむぎこ	あぶら	ぎゅうにゅう ふたにく えび たら みそ	にんじん ピーマン たまねぎ レタス なす	600 20.4	18.0 1.6
30火	むぎいりごはん	メキシカンライス トマトとたまごのスープ ラムネゼリー	こめ むぎ ゼリー	あぶら	ぎゅうにゅう いか たまご とりにく ベーコン	たまねぎ にんじん とうもろこし マッシュルーム グリンピース トマト	643 24.1	18.2 2.2

小学校中学年一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal たんぱく質21.1~32.5g 脂質14.4~21.7g 塩分2g以下  
 9月一人一回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー634kcal たんぱく質24.0g 脂質19.1g 塩分2.1g

※献立内容は都合により変更することがありますので、ご了承ください。