

令和7年度

日	曜日	献立名	牛乳	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養価	ひとことメモ
				血や肉になる	働く力になる	体の調子を整える		
2	火	エビチキントマトソースライス ポテトのハニーサラダ ぶどう寒天ポンチ	○	鶏肉 あさり エビ サワークリーム チーズ 牛乳 ベーコン 寒天	精白米 粒麦 油 小麦粉 さとう じゃがいも はちみつ	にんにく しょうが 玉葱 人参 トマト マッシュルーム きゅうり キャベツ ぶどうジュース 黄桃 バイン りんご	エネルギー 640 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 18.9 g 食塩相当量 1.8 g	3日のプリは出世魚です。出世魚とは、成長するにつれて名前が変わる魚のことです。イナダが成長するとウラサ、そしてさらに成長して大人になるとプリになります。
埼玉県の郷土料理								
3	水	かてめし プリのねぎみそ焼き 小松菜のお浸し つみっこ	○	油揚げ 牛乳 プリ みそ おかか 豆腐	精白米 粒麦 油 こんにやく さとう ごま 小麦粉 じゃがいも	ごぼう 人参 ねぎ キャベツ 小松菜 えのき 大根 しいたけ	エネルギー 560 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 1.9 g	9日は梨を提供します。梨は、8～9月に最も出回る、今が旬の果物です。今月は22日にも梨を提供します。ぜひ味わってくださ
4	木	豚肉入りソース焼きそば じゃがいもの青のり揚げ 三色野菜の和え物	○	豚肉 イカ 牛乳 大豆 青のり ツナ	油 中華めん でん粉 じゃがいも さとう ごま油	にんにく しょうが 人参 玉葱 キャベツ にら 小松菜 もやし	エネルギー 554 kcal たんぱく質 27.2 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.8 g	
5	金	ごはん 肉じゃがコロッケ キャベツのアーモンド和え 豆乳みそ汁	○	牛乳 鶏肉 大豆 厚揚げ みそ 豆乳	精白米 粒麦 油 しらたき さとう じゃがいも 小麦粉 パン粉 アーモンド ごま油	玉葱 人参 キャベツ もやし 大根 小松菜	エネルギー 624 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 21.6 g 食塩相当量 1.9 g	
8	月	たまごチャーハン イカとポテトのチリソース 春雨サラダ 小松菜と豆腐の中華スープ	○	たまご 鶏肉 牛乳 イカ ハム 豆腐	精白米 粒麦 油 でん粉 じゃがいも ごま油 さとう 春雨 ごま	栗ねぎ にんにく しょうが ねぎ 人参 キャベツ きゅうり もやし しいたけ 玉葱 だけこの 小松菜	エネルギー 587 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 2.9 g	
9	火	ごはん ひじきとじゃこのふりかけ 鯖の香味焼き 小松菜とキャベツのお浸し 根菜とえのきのみそ汁 梨	○	ひじき じゃこ 牛乳 鯖 おかか 豚肉 厚揚げ みそ	精白米 粒麦 さとう ごま 油 さつまいも	しょうが にんにく ねぎ 小松菜 キャベツ 人参 もやし ごぼう 大根 えのき 梨	エネルギー 580 kcal たんぱく質 27.1 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 1.8 g	
10	水	セサミトースト シーフードクリームシチュー オニオンドレッシングサラダ オレンジ	○	牛乳 鶏肉 エビ イカ ツナ	無塩食パン はちみつ ごま油 じゃがいも 小麦粉 さとう	人参 玉葱 小松菜 キャベツ オレンジ	エネルギー 567 kcal たんぱく質 25.5 g 脂質 23.9 g 食塩相当量 1.3 g	
11	木	さつまいもご飯 擬製豆腐 小松菜のからし和え 五目汁 ぶどう	○	牛乳 豆腐 豚肉 たまご 鶏肉 油揚げ	精白米 粒麦 さつまいも ごま 油 さとう こんにやく じゃがいも	しいたけ 人参 ねぎ 白菜 もやし 小松菜 大根 えのき ぶどう	エネルギー 571 kcal たんぱく質 24.9 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.3 g	16日のつくね焼きには東京都産のムロアジを使用します。
12	金	きのこピラフ レバーのガーリック揚げ まめ豆サラダ トマトとじゃがいものスープ	○	豚肉 ウィンナー 牛乳 豚レバー 大豆 ツナ 鶏肉	油 バター 精白米 粒麦 でん粉 米粉 ごま さとう じゃがいも	玉葱 人参 しめじ マッシュルーム えのき コーン パセリ しょうが にんにく キャベツ きゅうり パプリカ 板豆 レモン セロリー トマト	エネルギー 606 kcal たんぱく質 26.3 g 脂質 21.1 g 食塩相当量 2.3 g	ムロアジは東京都八丈島でよく獲れる魚です。漁獲量はそれほど多くなく、貴重な魚です。
16	火	ごはん ムロアジとれんこんのつくね焼き 根菜の炒め物 厚揚げのみそ汁	○	牛乳 ムロアジ 鶏肉 大豆 みそ 厚揚げ	精白米 粒麦 でん粉 さとう ごま油 こんにやく ごま	しょうが れんこん ねぎ 人参 ごぼう さやいんげん 大根 玉葱 キャベツ 小松菜	エネルギー 555 kcal たんぱく質 24.8 g 脂質 17.1 g 食塩相当量 2.2 g	
セレクト給食/世界の料理・インド								
17	水	ダルキーマカレー (豆のキーマカレー) カチュンバルサラダ (野菜とスパイスのサラダ) チキンスープ バナナ または オレンジ	○	豚肉 大豆 牛乳 ひよこ豆 鶏肉	精白米 粒麦 油 じゃがいも 小麦粉 さとう	しょうが にんにく セロリー 人参 玉葱 りんご キャベツ きゅうり コーン レモン パナナ オレンジ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 23.6 g 脂質 18.8 g 食塩相当量 2.4 g	17日はセレクト給食です。この日は果物のセレクトです。バナナとオレンジのどちらを食べるか、考えておきましょう。
18	木	親子丼 大根のみそ汁 大学芋	○	鶏肉 凍り豆腐 たまご 牛乳 みそ わかめ	精白米 粒麦 油 さとう ごま さつまいも 中ざら糖 水あめ	しいたけ 人参 玉葱 えのき 大根 キャベツ 小松菜	エネルギー 659 kcal たんぱく質 25.0 g 脂質 18.7 g 食塩相当量 2.8 g	
19	金	ハムチーズトーストサンド ポテトとコーンサラダ かぼちゃのクリームスープ ぶどう	○	ハム チーズ 牛乳 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	無塩パン バター じゃがいも 油 さとう 米粉	キャベツ 人参 きゅうり コーン 玉葱 かぼちゃ ぶどう	エネルギー 554 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 23.1 g 食塩相当量 1.9 g	24日のトマトスパゲティは、2年1組のリクエストです。今後、日々の残食が少なくなるには給食の献立をリクエストする機会を設けますので、楽しみにしてください。
22	月	ごはん わかめの炒め煮 マスのごまマヨネーズ焼き 五目きんぴら 里芋と油揚げのみそ汁 梨	○	わかめ おかか 牛乳 マス みそ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	精白米 粒麦 油 ごま油 マヨネーズ ごま こんにやく さとう 里芋	ねぎ ごぼう 人参 れんこん 大根 さやえんどう 玉葱 しめじ 小松菜 梨	エネルギー 581 kcal たんぱく質 26.0 g 脂質 19.4 g 食塩相当量 2.3 g	
2-リクエスト給食								
24	水	ポークトマトスパゲティ パプリカドレッシングサラダ オレンジポンチ	○	豚肉 ツナ 牛乳	スパゲティ 油 さとう	にんにく 玉葱 しめじ トマト キャベツ 人参 きゅうり コーン 黄桃 りんご バイン オレンジジュース	エネルギー 551 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 17.4 g 食塩相当量 1.8 g	
25	木	豆腐と豚肉の中華あんかけ丼 いとちじゃこと大豆の揚げ煮 海藻サラダ	○	豚肉 あさり 豆腐 牛乳 大豆 わかめ ちりめんじゃこ	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 ごま油 さつまいも 中ざら糖 水あめ ごま	にんにく しょうが しいたけ 玉葱 人参 だけのこ チンゲン菜 きゅうり キャベツ もやし 大根 コーン	エネルギー 654 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.2 g	29日はパースデー給食です。8月・9月がお誕生日の皆さんをお祝いして、デザートに豆乳米粉蒸しパンを提供します。
26	金	ごはん のりとひじきの佃煮 ししゃもの天ぷら キャベツの炒め物 五目みそ汁	○	のり ひじき 牛乳 ししゃも 鶏肉 厚揚げ 豚肉 みそ	精白米 粒麦 さとう 水あめ 油 小麦粉 でん粉 ごま こんにやく	にんにく しょうが 玉葱 キャベツ 人参 大根 小松菜	エネルギー 640 kcal たんぱく質 27.9 g 脂質 23.0 g 食塩相当量 2.3 g	
パースデー給食								
29	月	厚揚げのみそ炒め丼 かきたま汁 豆乳米粉蒸しパン	○	豚肉 厚揚げ みそ 牛乳 豆腐 たまご わかめ 豆乳	精白米 粒麦 油 さとう でん粉 米粉	にんにく しょうが 玉葱 人参 キャベツ えのき 小松菜 大根	エネルギー 657 kcal たんぱく質 25.8 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.3 g	
30	火	手作りのコーンパン ポークスープ煮 ツナサラダ オレンジ	○	牛乳 豚肉 ツナ	強力粉 小麦粉 さとう 油 ごま でん粉	コーン 人参 玉葱 キャベツ しめじ 小松菜 オレンジ	エネルギー 593 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 19.8 g 食塩相当量 1.4 g	