家庭数配布

令和7年度 9月の献立表 小岩小学校

日	主食	牛乳	おかず（主菜・副菜・汁物など）	主に体をつくるもとになる食品	主にエネルギーのもとになる食品	主に体の調子を整えるもとになる食品	調味料・だしなど	エネルギー たんぱく質 食塩相当量 （中学年）
2 火	キーマカレー	○	コーンサラダ なし	とり肉　とりひき肉 大豆	米　麦　油 はちみつ　さとう	しょうが　にんにく　たまねぎ にんじん　キャベツ　きゅうり マッシュルーム(水煮) ホールコーン　なし	ｸﾐﾝｼｰﾄﾞ　ｵｰﾙｽﾊﾟｲｽ ケチャップ　カレー粉 トマトピューレ ｳｽﾀｰｿｰｽ　中濃ソース しょうゆ　ｶﾞﾗﾑﾏｻﾗ 塩　酢　こしょう	553 kcal 23.3 g 1.6 g
3 水	ごはん	○	肉じゃが モロヘイヤのかきたまみそ汁 バナナ	ぶた肉　生あげ ★かまぼこ　白みそ ★たまご	米　麦　油 三温糖　しらたき じゃがいも	たまねぎ　にんじん　えのき 干ししいたけ　キャベツ モロヘイヤ　バナナ	酒　しょうゆ みりん だし→かつお節	602 kcal 27.8 g 1.9 g
4 木	まぜいなりごはん **行事食(重陽の節句)**	○	さばのしょうがやき 切干大根とちくわのあえもの きくの花のすまし汁	とりひき肉　油あげ ★サバ　★おかか ちくわ　とうふ	米　麦　油 しらたき　三温糖 さとう　★すりごま	しょうが　切干しだいこん にんじん　もやし　こまつな たまねぎ　だいこん　えのき きくの花	酒　酢　塩　みりん しょうゆ　からし だし→かつお節 昆布	549 kcal 26.6 g 2.1 g
5 金	ガーリックトースト	○	トマトシチュー 小松菜とハムのサラダ なし	とり肉　大豆　ハム	★食パン　バター オリーブ油　油 じゃがいも　米粉 さとう	にんにく　パセリ　セロリー たまねぎ　トマト缶　にんじん しめじ　キャベツ　こまつな レモン　なし	こしょう　白ワイン 塩 ケチャップ　中濃ｿｰｽ パプリカ粉　酢	549 kcal 23.5 g 2.1 g
8 月	ごはん	○	えのきバーグ 小松菜のシャキシャキいため わかめとキャベツのみそ汁	ぶたひき肉　とうふ おから　豆乳　ベーコン 生あげ　白みそ　赤みそ わかめ	米　麦　でん粉　油 三温糖　じゃがいも	しょうが　たまねぎ　えのき にんじん　こまつな　キャベツ ねぎ	塩　酒　しょうゆ みりん　こしょう だし→かつお節	550 kcal 24.8 g 2.3 g
9 火	チキンピラフ	○	イカのオニオンソース 野菜のバジルスープ フルーツヨーグルト	とり肉　イカ　ベーコン ヨーグルト	米　オリーブ油　油 三温糖　じゃがいも さとう	にんじん　たまねぎ　ピーマン ホールコーン　しょうが だいこん　にんにく　しめじ キャベツ　りんご缶　みかん缶 バナナ	塩　こしょう　しょうゆ みりん　酒　バジル粉 だし→とりがら	551 kcal 25.0 g 2.3 g
10 水	めかぶふりかけごはん	○	ぶりのてりやき ごまず和え 根菜汁	めかぶ　★しらす ★おかか　★ぶり ぶた肉　生あげ	米　麦　★白ごま 三温糖　さとう　でん粉 ★白すりごま　ごま油	にんじん　もやし　だいこん こまつな　ごぼう　たまねぎ 葉ねぎ	しょうゆ　酢　塩こうじ 酒　みりん　塩 だし→かつお節	555 kcal 28.0 g 2.3 g
11 木	ひやしちゅうか	○	かみかみスナック れいとうみかん	ぶたひき肉　大豆	★ちゅうかめん　ごま油 油　さとう　三温糖 さつまいも　でん粉	にんじん　きゅうり　もやし しょうが　たまねぎ　かぼちゃ れいとうみかん	酒　しょうゆ 酢　塩 だし→とりがら	554 kcal 22.0 g 2.1 g
12 金	ごはん	○	アジフライ うめドレッシングサラダ あおさのみそ汁	★あじ　★おかか とうふ　赤みそ 白みそ　あおさ	米　麦　★小麦粉 ★パン粉　はちみつ 油　★白すりごま じゃがいも	だいこん　にんじん　もやし こまつな　ねりうめ たまねぎ　ねぎ	酒　塩　こしょう 中濃ソース　しょうゆ ウスターソース　酢 だし→かつお節	592 kcal 26.7 g 2.3 g
16 火	マーボーなす丼	○	もやしのちゅうかあえ サイダーかんてん	ぶたひき肉　赤みそ こおりとうふ　豆みそ わかめ　粉寒天	米　麦　油 三温糖　でん粉　ごま油 はるさめ　★白ごま さとう	にんにく　しょうが　ねぎ にんじん　ピーマン　なす もやし　こまつな　レモン りんご缶	豆板醤　紹興酒 しょうゆ　塩　酢 ★テンメンジャン ★オイスターソース	556 kcal 18.3 g 1.7 g
17 水	チリビーンズドッグ **たんじょうび給食**	○	リヨネーズポテト クラムチャウダー なし	ぶたひき肉　ぶたレバー ウィンナー　大豆 牛乳　豆乳　あさり 粉チーズ	★コッペパン　油 じゃがいも　バター ★マカロニ　米粉	にんにく　たまねぎ　セロリー ホールコーン　しめじ にんじん　キャベツ　なし	赤ﾜｲﾝ　白ﾜｲﾝ　塩 こしょう　ケチャップ ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ｸﾐﾝ　ﾅﾂﾒｸﾞ ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ　パセリ だし→とりがら	551 kcal 24.8 g 2.5 g
18 木	ごはん キムムッチ	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル プゴク（たらとたまごのスープ）	のり　とり肉 たら　★たまご	米　麦　油　ごま油 三温糖　★白ごま でん粉　はちみつ じゃがいも	にんにく　もやし　こまつな にんじん　しょうが　たまねぎ 干ししいたけ　キムチ　ねぎ	塩　しょうゆ　酒 ｺﾁｭｼﾞｬﾝ　こしょう トマトケチャップ だし→とりがら	591 kcal 25.5 g 2.3 g
19 金	ごはん	○	なまあげのおろしあんかけ 切干大根のにもの とん汁	生あげ　ちくわ　ぶた肉 白みそ　赤みそ	米　麦　でん粉　油 三温糖　ごま油 こんにゃく　じゃがいも	だいこん　切干しだいこん にんじん　干ししいたけ しょうが　ごぼう　たまねぎ しめじ　ねぎ　こまつな	しょうゆ　みりん　酒 塩　酢　酒粕 だし→かつお節	597 kcal 27.5 g 2.2 g
22 月	**秋のお彼岸** 秋のまぜごはん	○	さんまのしおやき 小松菜の黒ごま和え まいたけ汁	油あげ　さんま ぶた肉	米　麦　さつまいも ★黒すりごま　さとう ごま油　こんにゃく	にんじん　ごぼう　れんこん こまつな　もやし　たまねぎ まいたけ　はくさい　ねぎ	しょうゆ　みりん 塩　酒 だし→かつお節	559 kcal 24.5 g 2.4 g
24 水	なすとぶた肉の トマトソーススパゲッティ	○	ミニとうふナゲット じゃがいもとツナのサラダ ぶどうの食べくらべ	ベーコン　ぶた肉 レンズまめ　粉チーズ とうふ　★ツナ とりひき肉	★スパゲッティ　油 オリーブ油　でん粉 じゃがいも　三温糖	にんにく　たまねぎ　にんじん なす　キャベツ　きゅうり レモン　きょほう シャインマスカット	ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ　ﾁﾘﾊﾟｳﾀﾞｰ ケチャップ　こしょう 塩　しょうゆ　からし バルサミコ酢　酢　塩	586 kcal 26.9 g 2.1 g
25 木	ごはん **かみかみ献立**	○	ししゃものねぎソース 切干大根のオイスターいため わかめのかきたま汁 みかん	ししゃも　ぶたひき肉 油あげ　★たまご　わかめ	米　麦　ごま油 三温糖　油 はるさめ　★白ごま	ねぎ　切干しだいこん もやし　にんじん　こまつな えのき　たまねぎ　キャベツ みかん	酒　しょうゆ　酢 一味とうがらし　塩 ★ｵｲｽﾀｰｿｰｽ　こしょう だし→かつお節	568 kcal 28.6 g 2.4 g
26 金	**給食で日本の味めぐり！** 冷汁 **郷土料理(熊本県)**	○	チキンなんばん こんにゃくのいりに	白みそ　★あじ　とうふ とり肉　ぶたひき肉 大豆	米　麦　★すりごま でん粉　油　三温糖 マヨネーズ（卵不使用） こんにゃく	きゅうり　しそ　こねぎ にんにく　しょうが　たまねぎ ごぼう　干ししいたけ　にんじん	塩　酒　しょうゆ 酢　こしょう　みりん 一味とうがらし だし→煮干し	568 kcal 26.8 g 2.2 g
29 月	ごはん	○	ツナ入りたまごやき きんぴらごぼう じゃがいもと玉ねぎのごまみそ汁	ツナ　とうふ　★たまご 油あげ　赤みそ　白みそ	米　麦　油　三温糖 ごま油　こんにゃく じゃがいも　★ねりごま ★白すりごま	にんじん　干ししいたけ たまねぎ　こまつな　ごぼう ねぎ	塩　しょうゆ　酒 みりん だし→かつお節	594 kcal 26.4 g 2.4 g
30 火	**小岩ベーカリー♪** 手作りこくとうパン	○	レバーといかのトマトソース ポトフ プルーン	牛乳　ぶたレバー イカ　ベーコン	★強力粉　黒さとう 油　でん粉　オリーブ油 さとう　油　じゃがいも	しょうが　にんにく　たまねぎ セロリー　トマト缶　にんじん しめじ　かぶ　キャベツ ★生プルーン	パン酵母　塩 ケチャップ　しょうゆ こしょう だし→とりがら	580 kcal 27.1 g 1.9 g

かたづけ週間

今月の平均栄養価 エネルギー:569kcal たんぱく質:25.5g 食塩相当量:2.2g

今月の給食目標 時間を守って食事をしよう

※食物アレルギー対応を行っている主な食品には★を表示しています。

※献立は食材購入等の都合により、変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

9/9 重陽の節句

五節句の一つで、「菊の節句」とも呼ばれています。

9/23 秋分の日

秋分の日を中心に、前後3日ずつを合わせた7日間を「秋の彼岸」といいます。