



令和7年度9月 学校給食献立予定表



親園中学校

日	曜	献立名	おとも材料 （みどりのなかま）						えいようりょう 栄養量					
			（あかのなかま）		（おきのなかま）		（きいろのなかま）		Iエネルギー	たんぱく質	脂質	塩分		
			ち血・筋肉・骨になる食品	しよくひん	からだ体のちょうしをととのえる食品	しよくひん	エネルギーのもとになる食品	しよくひん						
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g		
1	月	ごはん 牛乳 焼き肉 野菜の梅かつおあえ 根菜のごま汁	豚肉 豆腐 みそ かつおぶし	牛乳	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ キャベツ もやし ごぼう 大根 ねぎ 梅 しょうが にんにく	米 里芋	油 ごま	638	27.7	19.7	2.5		
									820	34.5	23.3	3.1		
2	火	ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き 春雨サラダ ワンタンスープ	アジ 豚肉 ハム	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ ねぎ しょうが にんにく	米 春雨 砂糖 ワンタン	ごま油 ごま	617	27.9	16.8	2.1		
									787	34.0	19.2	2.6		
3	水	小さいミルクパン 牛乳 冷やしサラダうどん 野菜かき揚げ ももゼリー	まぐろフレーク	牛乳	にんじん 春菊	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ ごぼう	パン うどん ゼリー 小麦粉	油	692	21.5	22.7	2.9		
									889	26.8	29.8	3.3		
4	木	麦ごはん 牛乳 厚焼き卵 海藻サラダ 鶏塩肉じゃが	鶏肉 さつま揚げ 卵	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	大根 きゅうり 枝豆 玉ねぎ しいたけ しょうが	米 麦 砂糖 じゃが芋	油 ドレッシング	645	24.8	15.7	2.1		
									814	29.9	18.1	2.6		
5	金	ごはん 牛乳 えびしゅうまい ホイコーロー 肉団子とフォーのスープ	えび 豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳	にんじん 小松菜 にら	キャベツ たけのこ にんにく もやし ねぎ	米 フォー しゅうまいの皮 砂糖	油	633	25.1	19.7	2.3		
									836	32.5	24.6	3.1		
8	月	ごはん 牛乳 カレー風味のちくわ天 ごまじゃこサラダ 道産子汁	ちくわ ハム 豚肉 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし ねぎ にんにく	米 小麦粉 じゃが芋	油 ドレッシング ごま	680	25.8	19.0	2.8		
									813	28.6	24.8	3.5		
9	火	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) キムチスープ 梨	牛肉 豚肉 かまぼこ 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし しょうが にんにく 白菜 えのきたけ ねぎ 梨	米 砂糖	ごま油 ごま 油	635	26.9	22.1	2.3		
									801	32.6	25.9	2.8		
10	水	ドックパン（コッパパン・ソーセージ）牛乳 花野菜のサラダ ポトフ	ウィンナー ハム 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー 小松菜	枝豆 カリフラワー 玉ねぎ きゅうり キャベツ 大根	パン じゃが芋	油 ドレッシング	654	28.7	30.1	2.6		
									782	33.0	29.7	2.9		
11	木	麦ごはん 牛乳 県産豚肉餃子 もやしのナムル マーボー豆腐	豚肉 豆腐	牛乳	にら にんじん ほうれん草	もやし ねぎ たけのこ しいたけ しょうが にんにく	米 麦 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ごま ドレッシング	679	27.4	22.3	2.0		
									894	34.6	27.5	2.7		
12	金	ごはん 牛乳 サワラの西京焼き 豚肉とごぼうの炒め煮 すまし汁	サワラ みそ 豚肉 かまぼこ 生揚げ	牛乳	にんじん きぬさや 小松菜	ごぼう 玉ねぎ しいたけ しめじ	米 砂糖	油	645	31.0	21.0	2.3		
									818	37.6	24.4	2.8		
16	火	ごはん 牛乳 ドライカレー イタリアンサラダ フルーツポンチ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん ピーマン ブロッコリー	玉ねぎ とうもろこし きゅうり にんにく キャベツ みかん パイナップル もも	米 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	660	23.0	16.4	1.5		
									855	29.0	19.6	1.9		
17	水	コッパパン 牛乳 いちごジャム スペイン風オムレツ チリコンカン ABCマカロニスープ	卵 ベーコン 豚肉 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳	にんじん トマト 小松菜	玉ねぎ キャベツ	パン マカロニ じゃが芋 ジャム	油	658	28.0	20.3	3.0		
									858	35.6	24.2	4.0		
18	木	麦ごはん 牛乳 ハンバーグのきのこソースがけ ひじきのサラダ マロニースープ	豚肉 鶏肉 なると	牛乳 ひじき	にんじん	玉ねぎ しめじ 白菜 とうもろこし ねぎ きゅうり	米 麦 砂糖 マロニー	ドレッシング ごま	648	24.0	18.9	2.6		
									839	30.1	22.7	3.3		
カミカミ献立です。「よくかんで食べる」とは、固い食べ物ばかり食べたり、強くかんで食べたりすることではありません。どんな食べ物でもゆっくり「よくかんで食べる」ことが大切です。ツルツと飲み込みがちなマロニーですが、よくかむことを意識して食べましょう。														
19	金	ごはん 牛乳 イワシのかば焼き 和風サラダ けんちん汁	イワシ ちくわ 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん	もやし しいたけ キャベツ 白菜 大根 ねぎ	米 でん粉 砂糖 里芋	油 ごま油 ごま	622	25.1	19.6	2.5		
									794	30.5	22.6	3.2		
「食育の日」です。15日（月）の敬老の日になちなみ、「まごわやさしい」を意識した献立です。豆・ごま・わかめ（海そう）・野菜・魚・しいたけ・いも、7種類の食材を取り入れて献立を考えると栄養のバランスが良くなり健康的な食生活を送ることができるとされています。														
22	月	ごはん 牛乳 サバのみそ煮 切干大根のベーコン煮 つみっこ汁	サバ 豚肉 ベーコン さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん	切干大根 枝豆 ごぼう しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 小麦粉		669	23.8	19.3	2.5		
									859	29.5	22.7	3.1		
「つみっこ汁」は昔から小麦の生産が盛んな埼玉県の郷土料理です。「つみっこ」とは「つみとる」という意味の方言で、小麦を水で練って作った生地を「つみとる」ようにちぎって鍋に入れたことから、このように呼ばれるようになりました。														
24	水	小さい黒糖パン 牛乳 スパゲティミートソース コールスローサラダ 元気ヨーグルト	豚肉 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ とうもろこし エリンギ にんにく	黒糖パン スパゲティ	油 ドレッシング	663	27.5	18.3	2.2		
									848	33.9	21.6	3.0		
25	木	麦ごはん 牛乳 豚丼の具 ほうれん草ののりあえ のっぺい汁	豚肉 鶏肉 生揚げ	牛乳 のり	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ もやし 大根 しめじ しいたけ しょうが ねぎ	米 麦 砂糖 里芋 でん粉	油 ごま ごま油	676	28.6	21.8	2.1		
									861	35.0	25.4	2.6		
26	金	ごはん 牛乳 白身魚のチリソースがけ ゆばとかんぴょうのサラダ かきたまみそ汁	たら 豆腐 ゆば みそ 卵 なると	牛乳 わかめ	にんじん ほうれん草	にんにく かんぴょう キャベツ しいたけ	米 パン粉 砂糖	油 ドレッシング	639	25.9	19.1	2.7		
									808	31.6	21.9	3.3		
29	月	ごはん 牛乳 チキンカレー チーズ入り大根サラダ フルーツ杏仁風プリン	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 枝豆	米 じゃが芋 杏仁風プリン	油 ドレッシング	704	22.6	21.7	2.5		
									891	27.2	26.1	3.4		
30	火	ごはん 牛乳 納豆 キャベツのごまマヨあえ 肉豆腐	納豆 ちくわ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 砂糖	マヨネーズ ごま 油	694	29.3	25.1	1.9		
									862	34.0	28.7	2.3		
計(20回)			★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。 ★学校給食費口座振替日 9月分：9月5日（金） 9月分再振替日：9月25日（木）				えいようりょう 栄養量		小学生 （中学年）	月平均 基準量	658 650	26.2 26.8	20.5 18.1	2.4 2.0未満
									中学生	月平均 基準量	836 830	32.0 34.2	24.1 23.1	3.0 2.5未満

