

令和 7 年度

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)	
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)		
8/29 金	○	旬の献立(梨) ~北区の梨農園で育った梨(幸水)が登場します♪~					650
		ハヤシライス(白飯)	米、油、小麦粉、砂糖 でん粉	豚肉、大豆	玉ねぎ、セロリー、にんにく 人参、トマト、マッシュルーム	23.0	
		クラッカーサラダ	油、砂糖	クラッカー	キャベツ、きゅうり、小松菜 コーン、玉ねぎ		
		梨			梨		
9/1 月	○	防災の日献立 ~9月1日は防災の日です。防災課より支給された「災害用きのこ飯」を体験します。~					619
		災害用きのこ飯	アルファ化米、砂糖 こんにやく	かつお節	たけのこ、しめじ、きくらげ しいたけ	22.8	
		あじフライ	パン粉、油、でん粉	あじ			
		貝だくさん味噌汁	油、こんにやく	豆腐、油揚げ	ごぼう、人参、大根、ねぎ しめじ、小松菜		
				みかん			
2火	○	食パン	小麦粉、砂糖			592	
		ブルーベリージャム	砂糖、水あめ		ブルーベリー		21.1
		豆とウィンナーのケチャップ煮	じゃが芋、砂糖、油	ウィンナー、大豆、ひよこ豆	玉ねぎ、人参、にんにく マッシュルーム、トマト		
		海藻サラダ	油、ごま、砂糖	海藻ミックス	きゅうり、大根、コーン		
3水	○	五目チャーハン	米、油	焼き豚、鶏卵	人参、玉ねぎ、ピーマン	603	
		ねぎまんじゅう	でん粉、砂糖、小麦粉 こんにやく、油	豚肉、大豆粉	ねぎ、しょうが		22.6
		チョレギサラダ	油、砂糖、ごま	わかめ、のり	キャベツ、きゅうり、小松菜 人参、にんにく		
4木	○	白飯	米			561	
		肉豆腐	しらたき、油、砂糖	豆腐、豚肉	ねぎ、人参、えのきたけ		25.6
		五色和え	砂糖		小松菜、大根、人参 もやし、コーン		
5金	○	地粉うどん	小麦粉			634	
		野菜のみぞれうどん	砂糖、でん粉	鶏肉、油揚げ	なす、玉ねぎ、大根、人参 しょうが		26.1
		小魚入り大学芋	さつま芋、油、砂糖 はちみつ	かえり煮干し			
		ごま和え	ごま、砂糖		小松菜、もやし、キャベツ		
8月	○	白飯	米			639	
		手作りふりかけ	ごま、砂糖	ちりめんじゃこ、かつお節			29.3
		メルルーサの南蛮ソースかけ	でん粉、油、砂糖	メルルーサ	にんにく、しょうが、ねぎ		
		豚汁	じゃが芋、油	豚肉、豆腐、油揚げ	大根、人参、ごぼう、ねぎ		
9火	○	なす入り肉味噌丼(白飯)	米、油、砂糖、ごま	豚肉、鶏肉	しょうが、人参、たけのこ ピーマン、なす	612	
		春雨スープ	春雨、油、でん粉	わかめ	もやし、えのきたけ、しいたけ 小松菜、ねぎ		26.1
		ぶどうゼリー	砂糖		ぶどう		
10水	○	白飯	米			553	
		豆腐の中華煮	油、砂糖、でん粉	豚肉、豆腐	しょうが、にんにく、玉ねぎ 人参、たけのこ、しいたけ チンゲン菜		23.6
		茎わかめのサラダ	砂糖、油	茎わかめ	キャベツ、きゅうり、もやし にんにく		
11木	○	セルフフィッシュバーガー (子供パン・たらフライ)	小麦粉、砂糖、パン粉 でん粉、油	たら		642	
		コーンポテト	じゃが芋、バター		コーン		22.5
		ミネストローネ	油、マカロニ	ベーコン、白いんげん豆	人参、玉ねぎ、セロリー トマト、パセリ、キャベツ		

日	牛乳	献立名	食品名			エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
			エネルギーになる(黄)	体をつくる(赤)	体の調子をととのえる(緑)	
12金	○	中華炊き込みご飯	米、砂糖、油	豚肉	たけのこ、人参、しいたけ	598 31.6
		鶏唐ねぎソース	でん粉、油、砂糖	鶏肉	しょうが、ねぎ	
		わかめとコーンのサラダ	砂糖、油、ごま	わかめ	もやし、きゅうり、コーン	
16火	○	鶏ごぼうご飯	米、油、砂糖	鶏肉	ごぼう、しめじ	587 31.5
		鮭の唐揚げ	でん粉、油	鮭	しょうが、にんにく	
		ごまキムチ汁	こんにゃく、油、ごま、砂糖	豚肉、豆腐、昆布	ねぎ、人参、ごぼう、大根 白菜、にんにく、しょうが	
17水	○	白飯	米			576 20.4
		じゃが麻婆	じゃが芋、油、砂糖、でん粉	豚肉、大豆	しょうが、にんにく、しいたけ 玉ねぎ、人参、たけのこ、ねぎ	
		中華サラダ	春雨、油、砂糖、ごま	わかめ	キャベツ、もやし、きゅうり	
18木	○	親子丼(白飯)	米、砂糖、でん粉	鶏肉、鶏卵	人参、玉ねぎ、たけのこ しいたけ、グリーンピース	600 26.9
		きびなごフライ	油、パン粉、小麦粉	きびなご		
		ピリ辛きゅうり	砂糖、油		きゅうり	
19金	○	ホット中華麺	小麦粉			584 23.9
		タンメン	油、でん粉	豚肉	しょうが、人参、キャベツ しいたけ、ねぎ、チンゲン菜	
		揚げぎょうざ	でん粉、油、砂糖、小麦粉	豚肉	キャベツ、玉ねぎ、にら にんにく、しょうが	
		小松菜のナムル	油、砂糖		きゅうり、もやし、小松菜	
22月	○	旬の献立(梨) ~北区の梨農園で育った梨(豊水)が登場します♪~				585 23.7
		キーマカレーライス(白飯)	米、油、小麦粉	豚肉、大豆	玉ねぎ、人参、ごぼう ピーマン、ブルーベリー にんにく、しょうが、トマト	
		枝豆サラダ	油、砂糖	ひじき	枝豆、きゅうり、キャベツ	
		梨			梨	
24水	○	四国地方の郷土料理 ~名産品のひじきを使ったちらし寿司と、近海でみられる“うすしお”をイメージした汁物です。~				613 24.4
		ひじきのちらし寿司	米、砂糖、ごま、でん粉 油	ひじき、ちくわ、鶏卵	しいたけ、かんぴょう さやえんどう、人参	
		いわしのカリカリフライ	砂糖、でん粉、玄米粉、油	いわし	しょうが	
		うす潮汁	そうめん、でん粉、砂糖	なると、わかめ、豆腐	人参、大根、小松菜	
25木	○	白飯	米			581 22.2
		生揚げとなすの味噌煮	油、砂糖、でん粉	生揚げ、豚肉	なす、玉ねぎ、たけのこ、ねぎ しょうが、人参	
		磯香和え		のり	小松菜、キャベツ、もやし	
26金	○	ミートビーンズスパゲティ	スパゲティ、油	豚肉、大豆	玉ねぎ、人参、しょうが にんにく、パセリ、トマト	604 26.9
		ミックスサラダ	油、砂糖		コーン、きゅうり、キャベツ 人参、玉ねぎ	
		ヨーグルト		ヨーグルト		
29月	○	秋の香りご飯	米、さつまいも、油	鶏肉、油揚げ	人参、しめじ	624 24.5
		さんまの磯辺フライ	油、パン粉、でん粉 小麦粉	さんま、あおさ		
		味噌けんちん汁	こんにゃく、じゃが芋、油	豆腐	ごぼう、人参、大根、ねぎ	
30火	○	旬の献立(秋野菜) ~秋野菜のさつまいも、しめじが入ったシチューです。~				592 21.7
		ツイストパン	小麦粉、砂糖			
		さつまいもときのこのシチュー	さつまいも、油、バター 小麦粉	鶏肉、ベーコン、豆乳 チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム しめじ、グリーンピース	
小松菜サラダ	砂糖、ごま、油		小松菜、きゅうり、人参 コーン			

☆献立は、都合により変更になることがありますので御了承ください。 ☆献立の味付けや加工品の配合等を知りたい方は、栄養士までお問い合わせください。 ☆5年生は自然の教室のため、9月16日(火)~18日(木)の給食はありません。	今月の平均栄養摂取量(中学年)	
	エネルギー(kcal)	602
	たんぱく質(g)	24.8
	給食栄養摂取基準値(中学年)	
	エネルギー(kcal)	650
	たんぱく質(g)	21.1~32.5