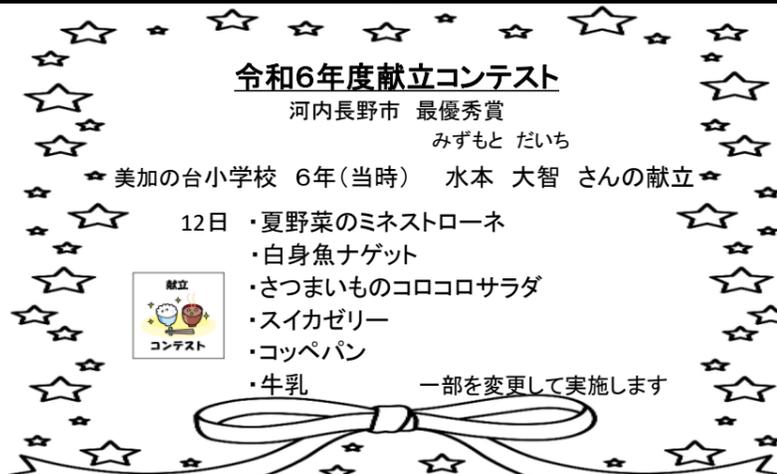
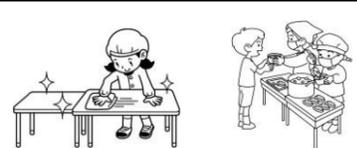


令和7年9月分 学校給食献立表

月	火	水	木	金	
栄養三色 赤 ※たんぱく質・無機質 からだをつくる 《乳・肉・魚・豆類・海藻類》 緑 ※ビタミン・無機質 からだの調子をととのえる 《野菜・果物・きのこ》 黄 ※脂質・炭水化物 力や熱になる 《穀類・いも類・油脂・砂糖》	2 オリーブパン ぎゅうにゅう レンズまめの スープ とりにく 10 赤 レンズまめ 5 黄 じゃがいも 20 黄 キャベツ 25 緑 こまつな 10 緑 セロリ 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ えだまめの しおゆで えだまめ 20 緑 しお エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 594 25.3 19.8	3 ごはん ぎゅうにゅう なすのみそしる ぶたにくの しょうがやき とうふ 20 赤 あぶらあげ 5 赤 なす 30 緑 たまねぎ 20 緑 つちしょうが 0.5 緑 しょうゆ きんぴら ちくわ 5 赤 ごぼう 20 緑 にんじん 10 緑 つきこんにやく 10 さとう、しょうゆ てづくりふりかけ けずりぶし 2 赤 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 549 26.3 12.5	4 ごはん ぎゅうにゅう ごもくまめ さばのしおやき とりにく 10 赤 さいば 1切(50) 赤 だいず 20 赤 しお ちくわ 5 赤 ごぼう 25 緑 にんじん 20 緑 たけのこ 15 緑 こんにやく 20 さとう、しょうゆ チンゲンサイの ひたし チンゲンサイ 40 緑 にんじん 3 緑 しめじ 3 緑 こんぶパウダー さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 596 28.9 17.5	5 ごくとうパン ぎゅうにゅう コーンスープ やきつくね ベーコン 7 赤 つくねだんご 45 赤 クリームコーン 25 緑 ホールコーン 10 緑 たまねぎ 30 緑 にんじん 10 緑 パセリ 0.3 緑 ぎゅうにゅう 20 赤 ハター 1 黄 こむぎこ 1 黄 チーズ 2.5 赤 なまクリーム 1 赤 しお、こしょう とりがらスープ エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 658 26.7 26.0	
	8 ごはん ぎゅうにゅう ハヤシライス ぎゅうにく 25 赤 レバーそぼろ 2 赤 たまねぎ 50 緑 にんじん 20 緑 ソテーオニオン 10 緑 セロリ 3 緑 トマトピューレー 3 緑 ポークウ 12 にんにく、しょうゆ とりがらスープ ゆでたまご たまご 10 赤 こまつなと コーンのソテー こまつな 35 緑 ホールコーン 10 緑 しお、こしょう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 633 26.2 20.8	9 なかよしパン ぎゅうにゅう げんまいスープ マルルサの ケチャップあんかけ とりにく 7 赤 げんまい 5 黄 たまねぎ 20 緑 キャベツ 15 緑 にんじん 10 緑 こまつな 5 緑 セロリ 3 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ ほうれんそう 40 緑 にんじん 5 緑 きく 0.4 緑 レモン汁、さとう、しょうゆ しお、こしょう エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 582 26.4 19.2	10 ごはん ぎゅうにゅう しょうがに ひらてん ぶたにく 25 赤 じゃがいも 55 黄 にんじん 20 緑 さやいんげん 5 緑 こんにやく 20 つちしょうが 0.5 緑 さとう、しょうゆ ツナピーマン まぐろフレーク 3 赤 ピーマン 10 緑 きりぼしだいこん 1 緑 つちしょうが 0.2 緑 さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 567 24.7 11.6	11 ごはん ぎゅうにゅう このはどんぶり かぼちゃの てんぷら たまご 30 赤 かまぼこ 15 赤 あぶらあげ 10 赤 こやどうふ 2 赤 たまねぎ 30 緑 あおねぎ 5 緑 ほししいたけ 0.5 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし わかめ 0.3 赤 きゅうり 20 緑 もやし 20 緑 す、さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 613 22.0 17.9	12 コッペパン ぎゅうにゅう なつやさいの ミネストローネ さかなナゲット さかなナゲット 20 赤 ベーコン 7 赤 キャベツ 15 緑 たまねぎ 20 緑 スキニーニ 10 緑 にんじん 5 緑 トマト 5 緑 セロリ 3 緑 パセリ 0.3 緑 にんにく、オリーブオイル しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ さつまいもの コロコロサラダ さつまいも 40 黄 さつまいも 5 緑 きゅうり 5 緑 にんじん 5 緑 トレーシング クラス1本 ゼリー ゼリー 10 エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 648 22.6 21.4
ちょうよう 重陽の節句 9月9日は、重陽の節句です。「菊の節句」とも呼ばれ、菊の花を飾ったり、花びらを浮かべたお酒を飲んだりします。 9日の給食には、菊の花びらを使った「きつかけサラダ」が登場します。 	16 つずまぎパン ぎゅうにゅう みそシチュー ひじきのソテー とりにく 10 赤 じゃがいも 35 黄 たまねぎ 30 緑 はくさい 20 緑 にんじん 15 緑 しめじ 5 緑 とうにゅう 30 赤 とうにゅうクリーム 5 赤 しろみそ 3.5 赤 こめこ 4 黄 しお、こしょう、とりがらスープ ひじきのソテー ひじき 2 赤 にんじん 5 緑 ホールコーン 10 緑 えだまめ 10 緑 しお、こしょう さとう、しょうゆ くだもの みかん(れいとう) 10 緑 エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 593 22.8 16.4	17 ごはん ぎゅうにゅう とうふとキムチの いために さつまいもチップ さつまいも 30 黄 とうふ 70 赤 ぶたにく 10 赤 あさり 10 赤 たまねぎ 20 緑 たけのこ 10 緑 にんじん 10 緑 あおねぎ 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 はくさいキムチ 15 緑 こしょう、さとう、しょうゆ コチジャン、でんぶん、ぶた・とりがらスープ ナムル こまつな 20 緑 もやし 15 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ ごまあぶら エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 566 21.3 13.7	18 ごはん ぎゅうにゅう のっぺいじる とうふ ハンバーグ さといも 20 黄 だいこん 25 緑 にんじん 10 緑 ごぼう 10 緑 しめじ 5 緑 けずりぶし、だしこんぶ お、しょうゆ てづくり こんぶふりかけ けずりぶし 2 赤 だしこんぶ 0.5 赤 しろごま 0.5 黄 さとう、しょうゆ かぼちゃの にももの かいぼちや 40 緑 さとう、しょうゆ けずりぶし エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 559 21.2 12.5	19 ライムギパン ぎゅうにゅう モロヘイヤと たまごのスープ ホキのフライ ホキ 1切(40) 赤 とりにく 20 赤 こむぎこ 4 黄 たまご 25 赤 たまねぎ 20 緑 モロヘイヤ 10 緑 にんじん 5 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ きりぼしだいこんの サラダ わかめ 0.2 赤 きりぼしだいこん 3 緑 きゅうり 25 緑 にんじん 5 緑 トレーシング クラス1本 エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 618 32.7 21.2	
22 ごはん ぎゅうにゅう とうにゅうタンメン ぶたミンチ 10 赤 ちゅうかめん 40 黄 にんじん 10 緑 レタス 5 緑 たけのこ 10 緑 しろねぎ 10 緑 ほししいたけ 0.5 緑 とうにゅう 20 赤 とうにゅうクリーム 5 赤 ねりごま 2.5 黄 つちしょうが 0.3 緑 にんにく、しお、こしょう、しょうゆ トウバンジャン、テンメンジャン、ごまあぶら ぶた・とりがらスープ あげぎょうざ ぎょうざ 20 キャベツの みそいため とりにく 10 赤 キャベツ 40 緑 にんじん 10 緑 ピーマン 5 緑 にんにく、テンメンジャン しお、こしょう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 642 24.5 17.6	24 ごはん ぎゅうにゅう チキンカレー ボイルウインナー かしわのすきやき やきししゃも とりにく 25 赤 レバーそぼろ 2 赤 じゃがいも 55 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 ソテーオニオン 10 緑 プルーンピューレー 2 緑 カレールウ 12 トマトケチャップ とりがらスープ ウインナー 1本 赤 こまつなのサラダ こまつな 30 緑 にんじん 5 緑 ホールコーン 5 緑 レモン汁、さとう、しょうゆ さやいんげん 5 緑 しろねぎ 10 緑 なましいたけ 5 緑 いとこんにやく 20 さとう、しょうゆ こもちししゃも 1尾 赤 こまちししゃも 1尾 赤 わかめ 0.2 赤 きゅうり 20 緑 もやし 15 緑 ばいにくあえ さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 636 21.7 19.3	25 ごはん ぎゅうにゅう かしわのすきやき やきししゃも とりにく 25 赤 やきどうふ 35 赤 やきふ 2 黄 じゃがいも 20 黄 たまねぎ 30 緑 はくさい 20 緑 にんじん 10 緑 さやいんげん 5 緑 しろねぎ 10 緑 なましいたけ 5 緑 いとこんにやく 20 さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 564 23.5 14.4	26 ココアパン ぎゅうにゅう ポークビーンズ スクランブルエッグ ぶたにく 15 赤 いんげんまめ 23 黄 じゃがいも 40 黄 たまねぎ 40 緑 にんじん 20 緑 トマトピューレー 9 緑 ポークウ 7 にんにく、しお、こしょう しょうゆ、とりがらスープ ベーコン 5 赤 たまご 35 赤 しお、こしょう ごぼうサラダ ごぼう 15 緑 きゅうり 20 緑 にんじん 5 緑 しろごま 1 黄 トレーシング クラス1本 さとう、しょうゆ ごまあぶら エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 701 28.3 25.0		
29 ごはん ぎゅうにゅう ぶたじる コロッケ ぶたにく 15 赤 ちくわ 5 赤 あぶらあげ 5 赤 さつまいも 20 黄 だいこん 20 緑 ごぼう 10 緑 しめじ 5 緑 あおねぎ 5 緑 しろ、あかみそ 7 けずりぶし てづくりふりかけ けずりぶし 2 赤 しろごま 1 黄 さとう、しょうゆ エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 625 23.3 17.7	30 コッペパン(きりこみ) ぎゅうにゅう フォー バインミー (とりにくの ハーブやき) ぎゅうにゅう 10 赤 フォー 7 黄 たまねぎ 20 緑 たけのこ 5 緑 にんじん 10 緑 もやし 20 緑 ちら 5 緑 つちしょうが 0.2 緑 しお、こしょう、しょうゆ とりがらスープ さつまいもの レモンに さつまいも 30 黄 さとう、レモン汁 せかいのりょうり エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 625 27.2 20.3	<div style="text-align: center;">  <p>令和6年度献立コンテスト 河内長野市 最優秀賞 みずもと だいち 美加の台小学校 6年(当時) 水本 大智 さんの献立</p> <p>12日・夏野菜のミネストローネ ・白身魚ナゲット ・さつまいものコロコロサラダ ・スイカゼリー ・コッペパン ・牛乳</p> <p>一部を変更して実施します</p> </div>			 <p style="text-align: center;">協力して 早く準備をしよう</p>
エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 610 25.1(16.5%) 18.2(26.9%) 2.1 346 86 2.9 330 0.48 0.59 26 4.6	エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 650 25.1(16.5%) 18.2(26.9%) 2.1 346 86 2.9 330 0.48 0.59 26 4.6	エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 650 25.1(16.5%) 18.2(26.9%) 2.1 346 86 2.9 330 0.48 0.59 26 4.6	エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 650 25.1(16.5%) 18.2(26.9%) 2.1 346 86 2.9 330 0.48 0.59 26 4.6	エネルギー kcal たんぱく質 g しじつ g 650 25.1(16.5%) 18.2(26.9%) 2.1 346 86 2.9 330 0.48 0.59 26 4.6	

◎ 献立表に記された数量は、
 中学年(3・4年生)の分量です。
 ◎ やむをえない事情により、
 献立を変更することがあります。
 ご了承ください。