

9月分学校給食献立表

2025/9/1

橋小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
		魚・肉・卵・大豆製品	牛乳・小魚 海藻	色の濃い野菜	色の薄い野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実		たんぱく質(g)
									脂質(g) 塩分(g)
1・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			622
	チンジャオロースー	豚肉		人参・ピーマン・パプリカ	玉ねぎ・たけのこ・にんにく	砂糖・片栗粉	ごま油	オイスターソース・醤油・酒・こしょう	23.0
	グリーンボール		スキムミルク・牛乳	ゴーヤ		煮しパン・ミックス・はちみつ	バター・油		19.1
2・火	ワカメスープ	豆腐・鶏肉	ワカメ	人参・ネギ	玉ねぎ・もやし・椎茸・生姜		油・ごま油	醤油・塩・こしょう・中華スープ	1.9
	牛乳/ごはん		牛乳			米			628
	魚の香味焼き 三色和え	さば ハム		ピーマン	にんにく・生姜 もやし・きゅうり	砂糖	ごま	醤油・みりん・酒 醤油・塩	26.4 20.7
3・水	豚汁	豚肉・油揚げ・みそ		人参・ネギ	ごぼう・大根・こんにゃく・生姜	さつま芋	あぶら油	いりこ・酒・塩	1.6
	牛乳/ごはん		牛乳			米			629
	和風ミートローフ	牛肉・豚肉・卵・豆腐・大豆	スキムミルク・ひじき		玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・パン粉	あぶら油	醤油・塩・ケチャップ・デミグラスソース・塩・こしょう・ナツメグ	25.8
4・木	きゅうりとじゃこのサラダ		ちりめん	人参	きゅうり・レタス・枝豆	砂糖	ごま油	酢・醤油	18.9
	沢煮焼	豚肉		人参・ネギ	ごぼう・玉ねぎ・切干大根・えのき・椎茸			いりこ・だし昆布・醤油・塩・酒・こしょう	2.1
	牛乳/ごはん		牛乳			米			666
5・金	白身魚のチリソース煮	すけそうだら		人参・パプリカ・グリーンピース	玉ねぎ 	砂糖・小麦粉・片栗粉	カシューナッツ・油	ケチャップ・醤油・エビチリソースの薬・中華スープ・塩・こしょう	25.4
	ぶどう				ぶどう				19.1
	タイピーエン	豚肉・蒲鉾	牛乳	人参・チンゲン菜	玉ねぎ・キャベツ・きくらげ	春雨	あぶら油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	1.9
6・土	牛乳/黒糖パン		牛乳			コッパン・黒糖			545
	冷やしソーメン	ちくわ・錦糸卵		人参・小松菜	きゅうり・椎茸	ソーメン・砂糖		いりこ・削り節・醤油・酒・塩・みりん	22.2
	焼きギョーザ	豚肉		にら	キャベツ・玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・小麦粉	ごま油	すだちポン酢・塩・こしょう	17.5
7・日	ほうれん草とコーンのソテー	ベーコン		ほうれん草・人参・チンゲン菜	コーン	バター・砂糖		醤油・塩・こしょう	3.5
	牛乳/ごはん		牛乳			米			656
	親子煮	鶏肉・卵・かまぼこ		人参・きぬさや	玉ねぎ・えのき	砂糖・マロニー	あぶら油	削り節・醤油・みりん・酒・塩	26.9
8・月	きびなごかりかり揚げ		きびなご		生姜	じゃが芋・片栗粉・米粉	あぶら油		19.7
	チンゲン菜の酢みそ和え	油揚げ・みそ		チンゲン菜・人参	きゅうり・もやし	砂糖	ごま・ねりごま	酢・みりん・塩	1.9
	牛乳/ごはん		牛乳				3		652
9・火	鶏肉とごぼうの揚げがらめ	鶏肉			ごぼう・生姜	小麦粉・片栗粉・砂糖	アーモンド・ごま油	醤油・みりん・酒・塩・こしょう	24.5
	ピーマンの塩昆布和え	削り節 塩昆布		ピーマン・人参	きゅうり・もやし			醤油	20.5
	五目みそ汁	豆腐・みそ	ワカメ	南瓜・人参・小ネギ	玉ねぎ・えのき			いりこ・酒	1.7
10・水	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			645
	ハヤシライス	豚肉	餅チーズ・生クリーム・スキムミルク	人参・グリーンピース・トマト	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・にんにく・生姜	じゃが芋	バター	チキンガラスープ・ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・葡萄酒	20.1
	野菜サラダ 			アスパラ・人参・トマト	きゅうり・キャベツ・レタス・コーン	砂糖	和風ドレッシング	塩・こしょう	21.4
11・木	なし				なし				2.5
	牛乳/赤飯	あずき	牛乳			米・もち米・砂糖		塩	614
	いわしみぞれ煮	いわし		大根		砂糖		醤油・みりん・塩	25.0
12・金	かわりなます			人参	きりばし・だいこん 切干大根・きゅうり・しらたき	砂糖		酢・醤油・塩	17.0
	豆腐のふわふわ汁	豆腐・卵・蒲鉾		人参・小松菜	玉ねぎ・椎茸		ごま	だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	2.6
	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			620
13・土	スパゲティナポリタン	ベーコン	粉チーズ	人参・ピーマン・トマト・パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム・にんにく・生姜	スパゲティ	バター	ケチャップ・デミグラスソース・ソース	28.0
	豚しゃぶサラダ	豚肉		パプリカ・人参	レタス・きゅうり・レタス・紫玉ねぎ・梅	砂糖		青じそドレッシング	20.7
	ミニジョア		ジョア						2.7
15月	敬老の日  								
16・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			621
	チキン南蛮/タルタルソース	鶏肉・卵		パセリ 	にんにく・生姜/玉ねぎ	砂糖	ノンエッグマヨネーズ	こしょう	27.3
	ゆて枝豆				枝豆			塩	17.6
17・水	冬瓜のそぼろ汁	鶏肉		人参・小松菜	冬瓜・玉ねぎ・椎茸・コーン・生姜	じゃが芋	あぶら油	酒・醤油・みりん・チキンガラスープ・塩・コンソメ	2.6
	牛乳/麦ごはん		牛乳			米・麦			593
	ガパオ	鶏肉		パプリカ・ピーマン・人参	玉ねぎ・しめじ・にんにく	砂糖	あぶら油・ごま油	オイスターソース・醤油・酒・こしょう・みりん・バジル	23.4
18・木	ツナサラダ	シーチキン	ワカメ	人参	きゅうり・キャベツ・コーン	砂糖		青じそドレッシング・塩	17.0
	フォーボー	豚肉		人参・チンゲン菜	玉ねぎ・もやし・たけのこ・きくらげ	クイツティオ	あぶら油	醤油・塩・こしょう・チキンガラスープ・中華スープ・酒	2.2

9月分学校給食献立表

2025/9/1

橋小学校

日・曜	献立名	おもにからだをつくる(赤)		主に体の調子をととのえる(緑)		おもにエネルギーのもとになる(黄)		調味料	栄養価
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質		エネルギー (Kcal)
									たんぱく質(g)
									脂質(g)
							塩分(g)		
18・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			632
	魚のカラフル南蛮漬け	あかかな 赤魚		パプリカ	たま 玉ねぎ	さとう 砂糖・小麦粉・片栗粉	あぶら 油	す 酢・醤油・酒・塩・こしょう	23.8
	きゅうりの即席漬け		こんぶ 昆布		きゅうり・生姜	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油・みりん・塩	18.4
	つくね汁	とりにく 鶏肉・豚肉・みそ		にんじん 人参・ネギ	ごぼう・玉ねぎ・えのき・大根・れんこん	パン粉・里芋	あぶら 油	いりこ・酒・醤油	2.0
19・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			555
	焼きそば	ぶたにく 豚肉・かまぼこ・天ぷら	あお 青のり	にんじん 人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし	や 焼きそば麺	あぶら 油	焼きそばソース・トンカツソース・中華スープ・塩・こしょう・醤油	23.7
	コロコロサラダ		チーズ	にんじん 人参・アスパラ	きゅうり・枝豆・コーン	さとう 砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしょう	17.6
	パイナップル				パイナップル				3.0
22・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			589
	プルコギ	ぶたにく 豚肉		にんじん 人参・にら	キャベツ・もやし・にんにく・生姜・りんご	さとう 砂糖・はちみつ・片栗粉	あぶら ごま油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・コチュジャン	20.0
	野菜チップス			ゴーヤ	れんこん	じゃが芋・さつま芋・小麦粉・片栗粉	あぶら 油	塩・こしょう	15.9
	春雨スープ	とりにく 鶏肉・豆腐		チンゲン菜・人参	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・生姜	はるさめ 春雨	あぶら 油	しょうゆ 醤油・塩・こしょう・中華スープ	1.9
23・火	秋分の日								
24・水	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			647
	魚の立田揚げ	さば			しょうが 生姜	かたくりこ 片栗粉	あぶら 油	しょうゆ 醤油・みりん・酒・塩	26.6
	アーモンドとえ			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	さとう 砂糖	アーモンド	しょうゆ 醤油・みりん	23.7
	かきたま汁	たまご・豆腐 卵・豆腐・かまぼこ		にんじん 人参・ネギ	玉ねぎ・えのき	かたくりこ 片栗粉		だし昆布・いりこ・しょうゆ・酒・塩	2.0
25・木	牛乳/麦ごはん		牛乳			こめ 米・麦			648
	豚肉ときのこのカレー	ぶたにく 豚肉	こな 粉チーズ	にんじん 人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・まいたけ・にんにく・味噌・りんご	くろくろ 黒糖	あぶら 油	ルウ・デミグラスソース・ケチャップ・ソース・赤ワイン・カレー粉・チキンガルスープ	21.5
	トマトと卵のサラダ	たまご 卵		トマト・人参	きゅうり・キャベツ・枝豆	さとう 砂糖	かんきつドレッシング	塩・こしょう	20.5
	福神漬け				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	さとう 砂糖		しょうゆ 醤油	3.1
26・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			652
	ペンネグラタン	きゅうにく・ぶたにく 牛肉・豚肉	牛乳・シュレッドチーズ		玉ねぎ・マッシュルーム	ペンネ・米粉	バター	ケチャップ・コンソメ・赤ワイン・塩・こしょう	25.7
	ミックスフルーツ				黄桃缶・みかん缶・バナナ缶・バナナ・りんご	さとう 砂糖			23.8
	コンソメスープ	ベーコン		にんじん 人参・パセリ	キャベツ・玉ねぎ・コーン	じゃが芋		しょうゆ・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.5
29・月	運動会の代休								
30・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ 米			618
	肉じゃが	ぶたにく・てん 豚肉・天ぷら		にんじん 人参・グリーンピース	玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・生姜	じゃが芋・砂糖	あぶら 油	いりこ・しょうゆ・みりん・酒・塩	21.3
	ごま酢和え	あぶら 油揚げ・ハム		にんじん 人参	もやし・きゅうり・キャベツ	さとう 砂糖	ごま	す 酢・しょうゆ・塩	15.1
	りんご				りんご				1.4