

9月分学校給食献立表

2025/9/1

御船が丘小学校

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)
1・月	牛乳/ごはん								塩分(g)
2・火	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	622
	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・ほちみつ	バター・油		23.0
	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		あぶら油・ごま油	醤油・塩・こしょう・中華スープ	19.1
	牛乳/ごはん					こめ			1.9
3・水	魚の香味焼き	さば			にんにく・生姜			醤油・みりん・酒	628
	三色和え	ハム		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	醤油・塩	26.4
	豚汁	豚肉・あぶら油揚げ・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	20.7
	牛乳/ごはん					こめ			1.6
4・木	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	人参	玉ねぎ・にんにく・生姜	砂糖・片栗粉・パン粉	あぶら油	醤油・酒・ケチャップ・デミグラスソース・ソース・しお・こしょう・ナツメ	629
	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	25.8
	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・酒・塩・こしょう	18.9
	牛乳/ごはん					こめ			2.1
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	666
	ぶどう				ぶどう				25.4
	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	19.1
	牛乳/黒糖パン					コッペパン・黒糖			1.9
6・土	冷やし中華	ハム・錦糸卵		人参	もやし・きゅうり・きくらげ・レモン汁	中華麺・砂糖	ごま油	チキンブイヨン・酢・醤油・塩	573
	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	23.2
	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	18.9
	牛乳/ごはん					こめ			3.0
7・日	親子煮	鶏肉・卵・かまぼこ		人参・絹さや	玉ねぎ・えのき	砂糖・マロニー	あぶら油	けり節・醤油・みりん・酒・塩	653
	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		26.8
	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	19.7
	牛乳/ごはん					こめ			1.9
8・月	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	652
	ピーマンの塩昆布和え	けり節	塩昆布	ピーマン・人参	きゅうり・もやし			醤油	24.5
	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	20.5
	牛乳/麦ごはん					こめ・麦			1.7
9・火	ハヤシライス	豚肉	鶏チーズ・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・卵・ワイン	645
	野菜サラダ		武雄産	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	20.1
	なし				なし				21.4
	牛乳/ごはん					こめ			2.5
10・水	いわしみぞれ煮	いわし			だいこん・大根	砂糖		醤油・みりん・塩	562
	アーモンド和え			ほうれん草・人参	キャベツ・もやし	砂糖	アーモンド	醤油・みりん	22.9
	豆腐のふわふわ汁	豆腐・卵・蒲鉾		人参・小松菜	玉ねぎ・椎茸			だし昆布・いりこ・醤油・酒・塩	15.8
	牛乳/背割リコッペパン					コッペパン			1.9
11・木	スパゲティナポリタン	ベーコン	こね粉チーズ	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	603
	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	27.3
	I食チーズ		チーズ						23.7
	牛乳/ごはん					こめ			2.9
12・金 敬老の日									
13・土	牛乳/ごはん					こめ			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
	ゆで枝豆				枝豆			塩	17.6
	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

9月分学校給食献立表

2025/9/1
御船が丘小学校

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)
17・水	牛乳/麦ごはん ガパオ ツナサラダ フォーボー	鶏肉 シーチキン 豚肉	牛乳 ワカメ	パプリカ・ピーマン・人参 人参	玉ねぎ・しめじ・にんにく きゅうり・キャベツ・コーン 人参・チンゲン菜	米・麦 砂糖 砂糖 クイツティオ	油・ごま油 油	オイスターソース・醤油・酒・こしょう・みりん・バジル 青じそドレッシング・塩 醤油・塩・こしょう・チキンガラスープ・中華スープ・酒	593 23.4 17.0 2.2
18・木	牛乳/ごはん 魚のカラフル南蛮漬け きゅうりの即席漬け つくね汁	赤魚 昆布 鶏肉・豚肉・みそ	牛乳	パプリカ 人参・ネギ	玉ねぎ きゅうり・生姜 ごぼう・玉ねぎ・えのき・大根・れんこん	米 砂糖・小麦粉・片栗粉 砂糖 パン粉・里芋	油 油	酢・醤油・酒・塩・こしょう 醤油・みりん・塩 いりこ・酒・醤油	632 23.8 18.4 2.0
19・金	弁当の日  								
22・月	牛乳/ごはん ブルコギ 野菜チップス 春雨スープ	豚肉 鶏肉・豆腐	牛乳	人参・にら ゴーヤ チンゲン菜・人参	キャベツ・もやし・にんにく・生姜・りんご れんこん 玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・生姜	米 砂糖・はちみつ・片栗粉 油 油	ごま油 油	醤油・みりん・酒・コチュジャン 塩・こしょう 酒・塩・醤油・こしょう・中華スープ	589 20.0 15.9 1.9
23・火	秋分の日 								
24・水	牛乳/ごはん 魚の立田揚げ かわりなます かきたま汁	さば 油揚げ 卵・豆腐・かまぼこ	牛乳	人参 人参・ネギ	玉ねぎ・えのき	米 片栗粉 砂糖 片栗粉	油 ごま	醤油・みりん・酒・塩 酢・醤油・塩 だし・昆布・いりこ・醤油・酒・塩	665 26.6 24.6 2.0
25・木	牛乳/麦ごはん 豚肉ときのこのカレー トマトと卵のサラダ 福神漬け	豚肉 卵	牛乳 粉チーズ	人参・グリーンピース 人参 人参・人参	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・まいたけ・にんにく・重宝・りんご きゅうり・キャベツ・枝豆 なす・れんこん・だいこん・きゅうり	米・麦 黒糖 砂糖	油 油	チキンガラスープ・ブドウ・黒・ミドリ・コンソメ・タチヤップ・醤油・カレー粉 塩・こしょう 醤油	648 21.5 20.5 3.1
26・金	ペンネグラタン フルーツヨーグルト和え コンソメスープ	牛肉・豚肉	牛乳・シュレッドチーズ ヨーグルト	人参・パセリ	玉ねぎ・マッシュルーム キャベツ・玉ねぎ・コーン	ペンネ・米粉 砂糖 じゃが芋	バター 油	ケチャップ・コンソメ・赤ワイン・塩・こしょう 醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	26.1 24.2 2.5
29・月	牛乳/ごはん かに玉 チョレギサラダ ワンタンスープ	卵・かに・かま 豚肉・天ぷら 豚肉	牛乳	小ネギ チンゲン菜 人参・にら	玉ねぎ・椎茸・たけのこ レタス・きゅうり・キャベツ・にんにく 玉ねぎ・もやし・きくらげ	米 砂糖・片栗粉 砂糖 ワンタン	油 ごま油	醤油・酒・塩・チキンガラスープ 醤油・酢・塩 醤油・塩・こしょう・中華スープ	594 23.0 16.7 2.4
30・火	肉じゃが ごま酢和え りんご	豚肉・天ぷら 油揚げ・ハム	牛乳	人参・グリーンピース 人参	玉ねぎ・こんにゃく・ごぼう・生姜 もやし・きゅうり・キャベツ	じゃが芋・砂糖 砂糖	油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩 酢・醤油・塩	618 21.3 15.1 1.4