

9月分学校給食献立表

2025/9/1

武雄小学校

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)									
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
	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
2・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			628
	魚の香味焼き	さば			にんにく・生姜			醤油・みりん・酒	26.4
	三色和え	ハム		ピーマン	もやし・きゅうり	砂糖	ごま	醤油・塩	20.7
	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	油	いりこ・酒・塩	1.6
3・水	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	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・ナツメグ	25.8
	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
4・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			666
	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	油	チキンガラスープ・醤油・酒・塩・こしょう・中華スープ	1.9
5・金	牛乳/黒糖パン		牛乳				コッペパン・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
	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
8・月	牛乳/ごはん		牛乳			米			656
	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	油	削り節・醤油・みりん・酒・塩	26.9
	きびなごかり揚げ		きびなご		しょうが・生姜	じゃが芋・片栗粉・米粉	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
9・火	牛乳/ごはん		牛乳			米			652
	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	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・厚揚げ	20.1
	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	21.4
	なし				なし				2.5
11・木	牛乳/ごはん		牛乳			米			564
	いわしみぞれ煮	いわし			だいこん・大根	砂糖		醤油・みりん・塩	23
	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	15.9
	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	1.9
12・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			620
	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
	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	油	酒・醤油・みりん・チキンガラスープ・塩・コンソメ	2.6
17・水	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	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
	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	クイツィオ	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

武雄小学校

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)
18・木	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			632
	魚のカラフル南蛮漬	赤魚		パプリカ	玉ねぎ	砂糖・小麦粉・片栗粉	油	酢・醤油・酒・塩・こしょう	23.8
	きゅうりの即席漬		昆布		きゅうり・生姜	砂糖		醤油・みりん・塩	18.4
	つくね汁	鶏肉・豚肉・みそ		人参・ネギ	ごぼう・玉ねぎ・えのき・大根・れんこん	パン粉・里芋	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			547
	焼きそば	豚肉・かまぼこ・天ぷら	青のり	人参・ねぎ	キャベツ・玉ねぎ・もやし	焼きそば麺	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	23.8
	コロコロサラダ		チーズ	人参・アスパラ	きゅうり・枝豆・コーン	砂糖	イタリアンドレッシング	塩・こしょう	17.6
	オレンジ				オレンジ				3.0
22・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			596
	ブルコギ	鶏肉		人参・にら	キャベツ・もやし・にんにく・生姜・りんご	砂糖・はちみつ・片栗粉	ごま油	醤油・みりん・酒・コチュジャン	20.1
	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	油	塩・こしょう	16.7
	春雨スープ	鶏肉・豆腐		チンゲン菜・人参	玉ねぎ・たけのこ・きくらげ・生姜	春雨	油	酒・塩・醤油・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			667
	魚の立田揚げ	さば		人参	しょうが 生姜	片栗粉	油	醤油・みりん・酒・塩	26.6
	かわりなます	油揚げ		人参	きりぼし・だいこん 切干大根・きゅうり・しらたき	砂糖	ごま	酢・醤油・塩	24.6
	かきたま汁	卵・豆腐・かまぼこ		人参・ネギ	玉ねぎ・えのき	片栗粉		だし昆布・いりこ・醤油・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	豚肉	粉チーズ	人参・グリーンピース	玉ねぎ・マッシュルーム・しめじ・しいたけ・にんにく・豆苗・りんご	黒糖	油	チキンガラスープ・カレー粉・醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	21.5
	トマトと卵のサラダ	卵		トマト・人参	きゅうり・キャベツ・枝豆	砂糖	かんきつドレッシング	塩・こしょう	20.5
	福神漬				なす・れんこん・だいこん・きゅうり	砂糖		醤油	3.1
26・金	牛乳/ミルクパン		牛乳			ミルクパン			646
	ペンネグラタン	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	26.2
	フルーツヨーグルト和え		ヨーグルト		黄桃缶・みかん缶・バナナ・りんご	砂糖			24.2
	コンソメスープ	ベーコン		人参・パセリ	キャベツ・玉ねぎ・コーン	じゃが芋		醤油・塩・こしょう・白ワイン・コンソメ	2.5
29・月	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			597
	かに玉	卵・かに・かま		こネギ	玉ねぎ・椎茸・たけのこ	砂糖・片栗粉	油	醤油・酒・塩・チキンガラスープ	23.1
	チョレギサラダ		のり	チンゲン菜	レタス・きゅうり・キャベツ・にんにく	砂糖	ごま油	醤油・酢・塩	16.7
	ワンタンスープ	豚肉		人参・にら	玉ねぎ・もやし・きくらげ	ワンタン		醤油・塩・こしょう・中華スープ	2.4
30・火	牛乳/ごはん		牛乳			こめ			618
	肉じゃが	豚肉・天ぷら		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	油	いりこ・醤油・みりん・酒・塩	21.3
	ごま酢和え 	油揚げ・ハム		人参	もやし・きゅうり・キャベツ	砂糖	ごま	酢・醤油・塩	15.1
	りんご				りんご				1.4