

9月分 小学校給食予定献立表

三郷市教育委員会学務課学校給食室

三郷市給食センター 東館

令和7年



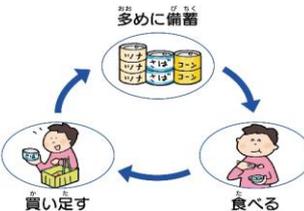
日・曜	献立名	食	品	名	栄養量	給食センターからお知らせ	
		主にエネルギーになるもの(きいろ)	主に体をつくるものになるもの(あか)	主に体の調子を調えるもの(みどり)	エネルギー(たんぱく質)		
1月	ハヤシライス、ぎゅうにゅう だいずナゲット(2こ)	コーンサラダ (フレンチ)	むぎごはん、じゃがいも さとう、ルウ、あぶら、こむぎ ドレッシング、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、チーズ とりレバー、だっしふんにゅう	にんじん、たまねぎ、きゅうり グリーンピース、にんにく しょうが、とうもろこし、キャベツ	691 [21.8]	大豆には生活習慣病を予防する働きがあります
2火	ごはん、ぎゅうにゅう さばのしおやき やさいのソースいため、よしのじる		ごはん、さといも、でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、さば とりにく	にんじん、だいこん、こまつな キャベツ、もやし、たけのこ ピーマン	585 [28.2]	吉野汁はとろみのあるすまし汁です
3水	わかめごはん、ぎゅうにゅう チキンカツレツ じゃがいもとうふのみそしる	はるさめの わふうサラダ (わふう)	ごはん、じゃがいも、あぶら はるさめ、ドレッシング、さとう	ぎゅうにゅう、とうふ、みそ とりにく、わかめ	にんじん、たまねぎ、ながねぎ もやし、こまつな、あかピーマン	601 [25.5]	春雨はでんぶんから作られています
4木	はちみつパン、ぎゅうにゅう カニクリームコロッケ、タラモサラダ ファンラーダ		パン、あぶら、じゃがいも エッグケア、こむぎこ、さとう パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく しろいんげんまめ、たらこ かに、かにふうみかまぼこ	にんじん、たまねぎ、こまつな セロリー、にんにく、レモン	619 [21.4]	ギリシャ献立です
5金	ごはん、ぶたどんのぐ、ぎゅうにゅう あきやさいのいたせにももゼリー		ごはん、しらたき、ごま さとう、あぶら、ももゼリー	ぎゅうにゅう、ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ、にんじん、キャベツ ながねぎ、にら、しょうが、しめじ えのきたけ、さやいんげん チンゲンサイ	631 [23.3]	豚丼の具はご飯と一緒に食べましょう
8月	みそラーメン、ぎゅうにゅう きなこチーズむしパン	かふうあえ (パンパンジー)	ちゅうかめん、あぶら、ごま こむぎこ、さとう、でんぶん ドレッシング	ぎゅうにゅう、ぶたにく だいずミート、みそ、きなこ チーズ	にんじん、きくらげ、もやし ながねぎ、にら、とうもろこし しょうが、にんにく、キャベツ だいこん、きゅうり	673 [27.9]	蒸しパンは給食センターで手作りしています
9火	ごはん、ぎゅうにゅう ごもくあつやきたまご なすのみそいため、さわにわん		ごはん、さとう、でんぶん あぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、たまご とりにく、なまあげ、みそ	にんじん、だいこん、ごぼう ながねぎ、こまつな、なす たまねぎ、あかピーマン、しょうが ほうれんそう、しいたけ	594 [26.8]	重陽の節句にちなんで献立です
10水	さとうあげパン、ぎゅうにゅう にんだんこのクリームに パスタスープ、バックみそだいた		パン、あぶら、さとう スパゲティ、じゃがいも、ルウ	ぎゅうにゅう、とりにく しろいんげんまめ、にんだんこ ツナ、バックみそだいた	キャベツ、こまつな、にんにく たまねぎ、とうもろこし	587 [26.6]	クリーム煮には牛乳が入っています
11木	ごはん、ぎゅうにゅう しろみずかなのしせんソースがけ チャプチェ、ちゅうかごもくスープ		ごはん、ごまあぶら、さとう ごま、でんぶん、こむぎこ はるさめ、あぶら	ぎゅうにゅう、とうふ、とりにく すけそうだら、ぶたにく	にんじん、だいこん、きくらげ こまつな、にんにく、しょうが ながねぎ、たまねぎ、あかピーマン	596 [26.3]	四川ソースは風味豊かな味わいです
12金	ごはん、ぎゅうにゅう ハンバーグのおろしソースがけ やさいのごまいため あぶらあげとわかめのみそしる		ごはん、じゃがいも、さとう でんぶん、ごま、あぶら	ぎゅうにゅう、あぶらあげ わかめ、みそ、ぶたにく とりにく	たまねぎ、にんじん、こまつな だいこん、キャベツ、しめじ とうもろこし、トマト、にんにく しょうが	607 [26.0]	油揚げは豆腐から作られています
16火	ごはん、ぎゅうにゅう とんかつ、ぎんびらごぼう すましじる		ごはん、あぶら、さとう、ごま ごまあぶら、パンこ、でんぶん こむぎこ	ぎゅうにゅう、とうふ、かまぼこ とりにく、ぶたにく	にんじん、えのきたけ、ながねぎ こまつな、ごぼう、れんこん さやいんげん	644 [24.2]	ごぼうには腸内環境を整える働きがあります
17水	くろパン、ぎゅうにゅう チーズオムレツ、ガーリックソテー ソーセージのスープ		パン、じゃがいも、あぶら さとう、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご レバーいりウインナー、チーズ しろいんげんまめ	にんじん、たまねぎ、しめじ セロリー、キャベツ、とうもろこし あかピーマン、にんにく	592 [26.6]	オムレツはフランス発祥の卵料理です
18木	あきやさいカレー コーヒーぎゅうにゅう クリスマスチキン	かいそうサラダ (ゆずかつお)	むぎごはん、ルウ、あぶら ドレッシング、こむぎこ、でんぶん さとう	ぶたにく、チーズ、とりレバー だっしふんにゅう、とりにく コーヒーぎゅうにゅう、かいそう	にんじん、ごぼう、れんこん たまねぎ、チンゲンサイ、にんにく しょうが、きゅうり、キャベツ	648 [21.4]	吹上小のリクエスト献立です
19金	ごはん、ぎゅうにゅう、ぎょうざ(2こ) とりにくのだいずのいたせもの ちゅうかふうやさいスープ フチようなしゼリー		ごはん、あぶら、ごまあぶら プチようなしゼリー、さとう こむぎこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とりにく だいず	にんじん、キャベツ、にら、しょうが ながねぎ、チンゲンサイ、しめじ たまねぎ、あかピーマン、もやし	594 [24.6]	餃子は中国発祥の料理です
22月	ごはん、ぎゅうにゅう いかのあまずあんかけ スタミナいため、たまねぎのみそしる		ごはん、じゃがいも、さとう でんぶん、あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、なまあげ、みそ いか、とりにく、たまご、えび	にんじん、たまねぎ だいずもやし、しめじ、こまつな しょうが、にんにく	660 [26.1]	いかには疲労回復効果が期待できます
24水	コッペパン、ぎゅうにゅう メンチカツ、コーンチャウダー	わかめのサラダ (イタリアン)	パン、じゃがいも、ルウ、さとう ドレッシング、パンこ、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、たまご わかめ、ぶたにく	とうもろこし、にんじん、たまねぎ しめじ、キャベツ、きゅうり	634 [25.2]	戸ヶ崎小のリクエスト献立です
25木	ごはん、ぎゅうにゅう とりにくのからあげ(2こ) せんべいじる	うめいりコロコロ きゅうり (あおじそ)	ごはん、なんぶせんべい あぶら、ドレッシング、でんぶん こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、あぶらあげ とりにく、たまご	にんじん、だいこん、ごぼう ながねぎ、こまつな、きゅうり うめ、しょうが、にんにく	646 [22.6]	八木郷小のリクエスト献立です
26金	ごはん、ぎゅうにゅう しゅうまい(2こ)、チンジャオロースー はるさめスープ		ごはん、はるさめ、でんぶん あぶら、こむぎこ、パンこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく ぶたにく	にんじん、しめじ、チンゲンサイ ながねぎ、たけのこ、ピーマン あかピーマン、たまねぎ、しょうが	588 [25.0]	チンジャオロースーは細切りにした具材を炒めたものです
27土	こどもパン、いちごジャム、ぎゅうにゅう チーズハンバーグ、チキンスープ	カラフルサラダ (トマト)	パン、じゃがいも、マカロニ ドレッシング、いちごジャム パンこ、さとう、あぶら、でんぶん	ぎゅうにゅう、とりにく、ぶたにく チーズ	にんじん、たまねぎ、キャベツ とうもろこし、きゅうり、トマト	632 [25.0]	トマトはビタミン類が豊富な食材です
30火	ごはん、ぎゅうにゅう こもちしやもいそべフリッター (1・2ねん1ほん、3ねん~2ほん) ぶたにくのしょうがいため、きのこじる		ごはん、さとう、でんぶん あぶら、こむぎこ	ぎゅうにゅう、とうふ、ししゃも ぶたにく、おきあみ	にんじん、しいたけ、えのきたけ しめじ、ながねぎ、たまねぎ もやし、あかピーマン、しょうが	597 [24.7]	きのこ汁には3種類のきのこが入っています

※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。
※食品名は主材料のみ記載しています。

平均
621
[25.0]



日常的に備蓄をしよう！
ローリングストック法
ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買って置き、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に食べ備わっているものが食べられます。



多めに備蓄
今月のリクエスト献立
18日(木) 吹上小学校
24日(水) 戸ヶ崎小学校
25日(木) 八木郷小学校