

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西館

令和7年



日・曜			食	品	名	栄養量	給食
	こん だて めい 献 立 名	つめ 冷たいコンテナ	おも 主にエネルギーになるもの (きいろ)	おも からだ 主に体をつくるものになるもの (あか)	おも からだ ちょうし ととの 主に体の調子を調えるもの (みどり)	エネルギー 量 (たんぱく質)	から お知らせ
1月	ごはん、ぶたどんのぐ、ぎゅうにゅうあきやさいのいたために 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、さいいんげん 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
2火	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
3水	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
4木	はちみつパン、ぎゅうにゅうカニクリームコロッケ、タラモサラタ ファソラーダ		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	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
8月	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
9火	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 だいいズミート、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
10水	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 にちなんだ 献立です
11木	さとうあげパン、ぎゅうにゅうにくだんこのクリームに パスタスープ、バックみそだいず		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、にくだんこ ツナ、バックみそだいず	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
12金	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 すけすけだら、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
16火	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めのもの ちゅうかふうやさいスープ プチようなしゼリー		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
17水	ごはん、ぎゅうにゅうとんかつ、きんぴらごぼう 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 さいいんげん	644 [24.2]	ごぼうには 腸内環境を 整える働き があります
18木	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
19金	あきやさいカレー コーヒーぎゅうにゅう クリスピーチキン	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
22月	ごはん、ぎゅうにゅうこもししゃもいそべフリッター (1・2ねん1はん、3ねん～2はん) 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 きのこの こが入って います
24水	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
25木	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
26金	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
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

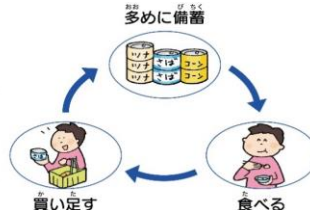
※献立は、材料等の都合により変更する場合があります。

※食品名は主材料のみ記載しています。

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おき、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。



今月のリクエスト献立

19日(金) 吹上小学校

25日(木) 戸ヶ崎小学校

26日(金) 八木郷小学校



平均
621
[25.0]