

がっこうきゅうしよくはいぜんひょう
学校給食配膳表

しょうがっこう
小学校

令和7年9月分

じょきょしよくたいおうこんだて
★除去食対応献立

9月1日（月） わふう 和風ハンバーグ 牛乳 ごはん みそ汁	9月2日（火） フルーツ カクテル 牛乳 ごはん カレーライス	9月3日（水） あ 揚げぎょうざ 牛乳 ごはん はっほうさい 八宝菜	9月4日（木）★たまご おひたし 牛乳 ごはん こざかな 小魚ナッツ ★高野豆腐の たまご 卵とし	9月5日（金） さわらのレモン風味 牛乳 ごはん すまし汁
9月8日（月） ホキフライ 牛乳 ごはん やさい 野菜いため	9月9日（火） きゅうりの かおりづけ 牛乳 ごはん キャンディチーズ にく 肉じゃが	9月10日（水） かいそう 海藻サラダ オニオンドレッシング 牛乳 ごはん マーボー厚揚げ	9月11日（木） にく とり肉のからあげ ミニトマト 牛乳 ごはん やさい 野菜スープ	9月12日（金）★たまご あわこ 阿波っ子ナムル 牛乳 ごはん ミックスナッツ ★親子丼 おやこどん
9月15日（月） けいろ ひ 敬老の日 ざら パン皿	9月16日（火） たわらがた 俵型ミンチカツ ポイルキャベツ ウスターソース 牛乳 ごはん ひじきのいため煮	9月17日（水） ごまあえ 牛乳 ごはん じゃがいもと 厚揚げのそぼろ煮	9月18日（木） ごぼうサラダ ごまドレッシング 牛乳 ごはん チリソース煮	9月19日（金） しばの塩焼き 牛乳 ごはん ふりかけ れんこんの炒め煮
9月22日（月） さけやさい 鮭の野菜カツ ポイルキャベツ ウスターソース 牛乳 ごはん ぶたじる 豚汁	9月23日（火） しゅうぶん ひ 秋分の日	9月24日（水） そう ホウレン草オムレツ 牛乳 ごはん とり肉とキャベツの カレーソテー	9月25日（木） はるま 春巻き 牛乳 ごはん キムチ丼	9月26日（金） えだまめサラダ 牛乳 ごはん パン チョコレートパチ きのこ スパゲティ
9月29日（月） いわしのおかか煮 牛乳 ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮	9月30日（火） やさい 野菜サラダ マヨネーズ 牛乳 ごはん ポークビーンズ	けんこうからだ 健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせるとることが大切です。その際に、目安となるのが食品を赤、黄色、緑の3色にわけて、バランスよく食べる方法です。給食ではこの3色の食品が毎日そろるように献立を考えています。食事のバランスを良くするために、苦手な物も好きな物もまんべんなく食べるようにしましょう。		

日	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	16	17	18	19	22	24	25	26	29	30
曜	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	火	水	木	金	月	水	木	金	月	火
エネルギー kcal	620	643	620	614	624	628	613	640	630	623	710	600	616	648	661	609	646	593	609	623
たんぱく質 g	23.9	21.0	24.3	27.3	25.7	24.8	23.6	22.8	22.9	24.6	24.8	23.0	23.2	26.4	23.9	21.2	19.3	23.6	24.5	21.3

中学年の栄養価です

学校給食配膳表 中学校

令和7年9月分

★除去食対応献立

パン皿

大碗

中碗



まいたろう
米太郎 まいこ
米子

9月1日（月）★うずら卵	9月2日（火）	9月3日（水）	9月4日（木）★卵	9月5日（金）
大豆ごぼう ミンチカツ ごはん ★豚肉とうずら卵 の野菜炒め	フルーツカクテル ごはん カレーライス	海藻サラダ オニオン ドレッシング ごはん マーボー れんこん	小いわしのフライ ごはん ★高野豆腐 の卵とし	えだまめサラダ マヨネーズ キャンディチーズ ごはん 洋風煮
9月8日（月）	9月9日（火）★うずら卵	9月10日（水）	9月11日（木）	9月12日（金）
ホキフライ ポイルキャベツ ウスターソース ごはん 五目炒め	とりしゅうまい ごはん ★八宝菜	ホウレン草 オムレツ ごはん ポークビーンズ ふりかけ	揚げぎょうざ ごはん キムチ丼	ごまあえ プリン ごはん とり肉とこんにやく のみそ煮
9月15日（月）	9月16日（火）	9月17日（水）	9月18日（木）	9月19日（金）★卵
けいろ う 敬老の日	肉入り春巻き ごはん オイスターソース 炒め	ドライカレー パワフルチーズ ごはん ワンタンスープ	さわらの てりやき風 ごはん みそ汁	すだち酢あえ ミックスナッツ ごはん ★フィッシュカツ丼
9月22日（月）	9月23日（火）	9月24日（水）	9月25日（木）	9月26日（金）
さばのみそ煮 ゆかりづけ ごはん 豚肉とごぼうの 炒め煮	しゅうぶん う 秋分の日	コロツケ ポイルキャベツ ウスターソース ごはん ひじきのいため煮	おひたし ヨーグルト ごはん 肉じゃが	大根サラダ ごまドレッシング パン 大豆ペースト 焼きビーフン
9月29日（月）	9月30日（火）	長い夏休みも終わり、2学期がスタートしました。 まだまだ暑い日が続き、夏の疲れがでてくると思います。 食欲の秋といわれるように、秋にはおいしい食べものがたくさんあります。 おいしい食べものを食べて、適度な運動をして9月も元気に過ごしましょう。		
いわしの生姜煮 はくさいの付け合わせ ポン酢しょうゆ ごはん 厚揚げの そぼろ煮	とり肉のすだち風味 ミニトマト ごはん かぼちゃの みそ汁			

日	1	2	3	4	5	8	9	10	11	12	16	17	18	19	22	24	25	26	29	30	
曜	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	火	水	木	金	月	水	木	金	月	火	
エネルギー	kcal	875	797	759	853	785	824	782	795	780	774	784	786	785	766	757	831	798	818	798	850
たんぱく質	g	31.5	25.8	24.8	35.5	28.6	29.8	31.9	28.2	23.6	26.3	23.1	31.1	30.5	27.9	27.6	23.6	30.5	29.8	31.0	30.6