令和7年度

９月分　給食献立予定表（小学校）

真岡市立第一学校給食センター

日付	こんだてめい			エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	おもなざいりょう					
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1（月）	ごはん	牛乳	ブロッコリーと枝豆のサラダ ハヤシライス	600 17.0 19.7	ぶた肉	牛乳	ブロッコリー にんじん トマト	とうもろこし　枝豆 にんにく　たまねぎ しめじ	米 じゃがいも 小麦粉 さとう	油 ドレッシング 豚脂
2（火）	丸パン	牛乳	牛肉コロッケ・ソース マカロニサラダ ウインナーと野菜のスープ	637 18.8 23.0	牛肉 ウインナー	牛乳	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　とうもろこし はくさい	パン　マカロニ じゃがいも さとう パン粉　小麦粉	油 牛脂 ドレッシング でん粉
3（水）	ごはん	牛乳	**★大内中学校リクエスト給食★** キンパ風手巻きずし (焼き肉・ナムル・錦糸卵・手巻きのり) 秋のみそ汁 瀬戸内産レモンのカスタードタルト**（直送）**	759 27.4 28.9	ぶた肉 みそ とうふ たまご	牛乳 のり 発酵乳	ほうれん草 にんじん	にんにく　ねぎ　ごぼう しめじ　えのきたけ レモン	米　小麦粉 でん粉 はちみつ さとう　水あめ 里いも	油 ごま ごま油 マーガリン
4（木）	はちみつパン	牛乳	プレーンオムレツ コールスローサラダ 肉団子のトマトクリームスープ	596 23.6 24.7	たまご とり肉 ぶた肉	牛乳 脱脂粉乳 生クリーム	にんじん ブロッコリー トマト	キャベツ　きゅうり とうもろこし　たまねぎ にんにく	パン　小麦粉 はちみつ でん粉 さとう	ドレッシング 油
5（金）	ごはん	牛乳	ポークしゅうまい② 春雨サラダ 中華風コーンスープ	584 21.3 15.7	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草	たまねぎ　しょうが キャベツ　きゅうり とうもろこし　ねぎ しいたけ	米 パン粉　でん粉 さとう　小麦粉 はるさめ	ごま ごま油
8（月）	ごはん	牛乳	ハンバーグアップルソースかけ のりごまあえ 玉ねぎとわかめのみそ汁	572 22.1 15.9	とり肉 かつお節 とうふ みそ	牛乳 のり わかめ	トマト ほうれん草 にんじん	たまねぎ　レモン りんご　にんにく もやし　キャベツ	米 パン粉 さとう　でん粉 じゃがいも	ごま ごま油 豚脂
9（火）	コッペパン キャラメルパテ	牛乳	豆腐ナゲット② シーザーサラダ コンソメスープ	618 18.9 25.5	とうふ 魚肉すり身 豆乳 ベーコン	牛乳	ブロッコリー アスパラガス にんじん	たまねぎ　キャベツ とうもろこし　はくさい もやし	パン さとう　小麦粉 でん粉　水あめ じゃがいも	油 ドレッシング
10（水）	ごはん	牛乳	とり肉のみそマヨネーズ焼き 五目きんぴら ひっつみ汁	631 27.1 17.4	とり肉 みそ さつま揚げ あぶらあげ	牛乳 茎わかめ	パセリ にんじん	ごぼう　こんにゃく だいこん　しめじ しいたけ　ねぎ	米 さとう ひっつみ	ノンエッグマヨネーズ 油
11（木）	コッペパン	牛乳	フランクフルト アーモンドサラダ ポークビーンズ	657 25.0 25.8	ウインナー ぶた肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト	キャベツ　きゅうり にんにく　たまねぎ	パン じゃがいも 小麦粉 さとう	アーモンド 油
12（金）	三色ごはん	牛乳	**★ 地産地消給食 ★** 鶏そぼろ・卵そぼろ・ほうれん草 根菜のごま汁	673 28.0 24.9	とり肉 だいず　たまご ぶた肉　みそ あぶらあげ	牛乳	ほうれん草 にんじん	しょうが　だいこん ごぼう　ねぎ	米 さとう でん粉 じゃがいも	ごま 油
16（火）	お弁当の日　しっかり加熱してよく冷ましてから詰めましょう♪									
17（水）	うどん	牛乳	焼きメンチカツ もやしときゅうりのあえもの カレー汁	667 24.4 27.4	とり肉 たまご ぶた肉　なると あぶらあげ	牛乳	にら にんじん ほうれん草	たまねぎ　もやし きゅうり　たまねぎ ねぎ　しいたけ	うどん パン粉 さとう でん粉　小麦粉	豚脂 ごま ドレッシング 油
18（木）	ミルクコッペパン	牛乳	肉団子（ケチャップあん） ハムとキャベツのマリネ 野菜のシチュー	671 26.3 24.6	とり肉 ぶた肉 ハム	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	たまねぎ　しょうが きゅうり　キャベツ とうもろこし	パン　さとう パン粉　小麦粉 でん粉 じゃがいも	豚脂 油
19（金）	ごはん	牛乳	白身魚フライ・ソース ごま酢和え 小松菜のみそ汁	589 21.4 18.0	ホキ あぶらあげ とうふ みそ	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ　もやし	米 パン粉　小麦粉 でん粉 さとう	油 ごま ごま油
22（月）	ごはん	牛乳	豆腐ハンバーグきのこソース ひじきのごまドレあえ のっぺい汁	620 22.6 18.7	とり肉 ツナ あぶらあげ	牛乳 ひじき	にんじん トマト だいこん　ごぼう	たまねぎ　えだまめ　ねぎ しめじ　しょうが　しいたけ えのきたけ　とうもろこし　こんにゃく はくさい　キャベツ　きゅうり	米 パン粉　小麦粉 さとう　でん粉 里いも	油 ドレッシング
24（水）	ごはん	牛乳	納豆 磯香あえ じゃがいものそぼろ煮	632 24.2 16.8	だいず ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	もやし　たまねぎ グリンピース	米 さとう じゃがいも	油
25（木）	黒糖パン	牛乳	アンサンブルエッグ ササミと野菜のサラダ きのことベーコンのスープ	599 23.7 22.3	たまご ベーコン とり肉	牛乳 チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ　キャベツ きゅうり　とうもろこし しめじ　えのきたけ しいたけ　ねぎ	パン 黒砂糖 じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ ドレッシング 油
26（金）	ごはん	牛乳	とりのから揚げ ごぼうサラダ いものこ汁	608 22.3 20.7	とり肉 たまご ぶた肉 みそ	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが　ごぼう こんにゃく　ねぎ はくさい	米 さとう でん粉 里いも	ノンエッグマヨネーズ 油 ごま ごま油
29（月）	ごはん	牛乳	焼きぎょうざ② 中華くらげサラダ マーボー豆腐	655 25.2 19.5	とり肉　ぶた肉 くらげ　とうふ だいず　みそ	牛乳	にんじん にら	キャベツ　たまねぎ しょうが　もやし　ねぎ きゅうり　たけのこ　にんにく しいたけ　グリンピース	米　さとう 小麦粉 はるさめ でん粉	豚脂 ごま ごま油 油
30（火）	丸パン	牛乳	焼きチキンカツ ブロッコリーとツナのサラダ マカロニのクリーム煮	715 27.8 27.9	とり肉 たまご ツナ ベーコン	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	キャベツ　たまねぎ しめじ　グリンピース	パン　パン粉 小麦粉　でん粉 マカロニ　さとう じゃがいも	ドレッシング 油 バター

★ 表示している栄養価は、中学年（３・４年生）の栄養価を表示しています。　★ 都合により献立が変更になる場合があります。

★ 小学校中学年１人１回あたりの学校給食摂取基準　エネルギー：650kcal、たんぱく質：21～33ｇ、脂質14～22ｇ