



9月 給食献立表



令和7年

3歳以上児

日	曜	昼 食	間 食	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	月	五分つきご飯 煮込みハンバーグ ごま和え きこのスープ 梨 お茶	焼きおにぎり 金時豆の甘煮 バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 だしパック・金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 白すりごま・米	たまねぎ・にんじん・キャベツ えのきたけ・ぶなしめじ・根深ねぎ こまつな・梨・バナナ
2	火	五分つきご飯 鮭の磯焼き 切干大根のサラダ みそ汁 バナナ お茶	はちみつトースト きゅうり漬け ぶどう 牛乳	生鮭・あおのり・ア・コノスライス 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油・ごま油 じゃがいも・食パン・バター はちみつ・白いりゴマ	切干しいたけ・きゅうり・キャベツ こまつな・バナナ・にんじん 巨峰・種なし
3	水	五分つきご飯 鶏のバーベキュー焼 五目煮豆 豆苗のスープ ぶどう お茶	ジャック大学芋 ツナサラダ バナナ 牛乳	鶏もも・たいす・油揚げ・だし昆布 木綿豆腐・だしパック・ツナ缶 普通牛乳	五分つき米・上白糖・油 さつまいも・白いりゴマ・はちみつ	しょうが・にんじん・こぼろ りよくとうもろやし・豆苗・巨峰・種なし きゅうり・大根・バナナ
4	木	五分つきご飯 鰯の竜田揚げ ひじき煮 豚汁 バナナ お茶	ベーコンぱん おひたし 梨 牛乳	まさは・ほしひじき・油揚げ だしパック・豚ばら・木綿豆腐 淡色辛みそ・ア・コノスライス かつお節・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・強力粉・薄力粉・米油	しょうが・にんじん・さやいんげん こぼう・大根・こまつな・バナナ キャベツ・梨
5	金	すきやき風豚丼 うめ酢のわか和え みそ汁 梨 お茶	菜飯しらすおにぎり 磯辺和え バナナ 牛乳	豚ばら・豚もも・だしパック かつお節・油揚げ・淡色辛みそ しらす干し・切のり・普通牛乳	米・油・上白糖・さつまいも	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ こまつな・ブロッコリー・梨 りよくとうもろやし・バナナ
6	土	五分つきご飯 白身魚のフリカケ じゃが芋そぼろ煮 味噌汁 果物 お茶	鶏ごぼうおにぎり 果物 牛乳	白身魚・だしパック・鶏ひき肉 カットわかめ・淡色辛みそ 鶏もも一口大・焼きのり・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・じゃがいも・米・ごま油	しょうが・たまねぎ・にんじん・こまつな 清見オレンジ・こぼろ
8	月	五分つきご飯 ポークチャップ 切り昆布サラダ 豆腐スープ バナナ お茶	梅昆布おにぎり 蒸し南瓜 梨 牛乳	豚ばら・豚もも・刻み昆布・ツナ缶 木綿豆腐・だしパック・塩昆布 焼きのり・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖・ごま油 米・白いりゴマ	たまねぎ・にんじん・りよくとうもろやし ぶなしめじ・はくさい・こまつな・バナナ 梅干し・かぼちゃ・梨
9	火	芋ご飯 鮭の揚げ煮 ごま酢あえ みそ汁 梨 お茶	ピザトースト 即席漬け バナナ 牛乳	生鮭・しらす干し・木綿豆腐 だしパック・淡色辛みそ ア・コノスライス・ピザチーズ 普通牛乳	米・さつまいも・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・食パン 白いりゴマ・ごま油	こまつな・にんじん・きゅうり 切干しいたけ・えのきたけ・たまねぎ 梨・トマト缶詰・ピーマン・キャベツ バナナ
10	水	カレーライス 大根しらすサラダ わかめスープ 梨 お茶	茶飯おにぎり ささみ和え バナナ 牛乳	鶏もも・しらす干し・カットわかめ 木綿豆腐・だしパック・焼きのり ささ身・普通牛乳	米・じゃがいも・油・米粉・はちみつ ごま油・上白糖・白すりごま	にんじん・たまねぎ・しょうが・りんご 大根・きゅうり・こまつな・梨・キャベツ バナナ
11	木	五分つきご飯 白身魚の葱ソース じゃが芋のきんぴら みそ汁 バナナ お茶	蒸しパン おひたし 梨 牛乳	白身魚・豚もも・カットわかめ 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ 卵・かつお節・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・じゃがいも 薄力粉	しょうが・根深ねぎ・にんじん・ピーマン キャベツ・こまつな・バナナ・梨
12	金	五分つきご飯 鶏肉の唐揚げ 千草あえ きこのスープ ぶどう お茶	鮭おにぎり 昆布和え バナナ 牛乳	鶏もも・油揚げ・だしパック 木綿豆腐・甘塩鮭・焼きのり 塩昆布・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・白すりごま・米・白いりゴマ ごま油	しょうが・にんじん・こまつな えのきたけ・ぶなしめじ・根深ねぎ 巨峰・種なし・キャベツ・バナナ
13	土	和風うま煮丼 ツナ和え 味噌汁 果物 お茶	じゃが芋おやき 果物 牛乳	豚もも・ツナ缶・カットわかめ だしパック・淡色辛みそ ア・コノスライス・普通牛乳	米・油・上白糖・かたくり粉・ごま油 じゃがいも	にんじん・はくさい・たまねぎ 乾しいたけ・さやえんどう・キャベツ きゅうり・こまつな・清見オレンジ
16	火	ミートライス 切干ツナサラダ 豆腐スープ 梨 お茶	あんぱん 胡瓜漬け バナナ 牛乳	豚ひき肉・ツナ缶・絹ごし豆腐 だしパック・こしあん・普通牛乳	米・油・米粉・上白糖・ごま油 強力粉・薄力粉・米油・白いりゴマ	にんじん・たまねぎ・トマト缶詰 切干しいたけ・きゅうり・キャベツ 根深ねぎ・こまつな・梨・バナナ
17	水	五分つきご飯 さばの蒲焼 豚さんびら みそ汁 バナナ お茶	ふりかけおにぎり チキンサラダ 梨 牛乳	まさは・豚ばら・カットわかめ 油揚げ・だしパック・淡色辛みそ 塩昆布・かつお節・ささ身 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・ごま油・米・白いりゴマ はちみつ	しょうが・こぼろ・にんじん・乾しいたけ さやいんげん・たまねぎ・えのきたけ こまつな・バナナ・きゅうり・キャベツ・梨
18	木	【誕生会】 五分つきご飯 鶏のりんごソース 和風サラダ 豆苗のスープ ぶどう お茶	誕生日のケーキ 牛乳	鶏もも・カットわかめ・ツナ缶 木綿豆腐・だしパック・卵 生クリーム・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・薄力粉・米油	りんご・たまねぎ・にんじん・きゅうり キャベツ・りよくとうもろやし・豆苗 巨峰・種なし・いちご
19	金	五分つきご飯 鮭の南部焼 豆腐カレーチャップル みそ汁 バナナ お茶	鶏きのおこにぎり 金時豆の甘煮 梨 牛乳	生鮭・木綿豆腐・豚小間肉・油揚げ だしパック・淡色辛みそ 鶏もも一口大・焼きのり 金時豆・乾・普通牛乳	五分つき米・油・白いりゴマ ごま油・さつまいも・米・上白糖	しょうが・りよくとうもろやし・にんじん こまつな・大根・バナナ・えのきたけ ぶなしめじ・梨
20	土	そぼろ丼 おひたし 味噌汁 果物 お茶	菜飯しらすおにぎり 果物 牛乳	だし昆布・鶏ひき肉・切のり かつお節・カットわかめ・だしパック 淡色辛みそ・しらす干し・普通牛乳	米・上白糖	にんじん・こまつな・キャベツ・たまねぎ 清見オレンジ
22	月	五分つきご飯 ひじきハンバーグ 千草あえ みそ汁 梨 お茶	かやくおにぎり レバーの甘辛煮 バナナ 牛乳	豚ひき肉・鶏ひき肉・木綿豆腐 ほしひじき・油揚げ・だしパック 淡色辛みそ・焼きのり・鶏肝臓 普通牛乳	五分つき米・上白糖・だし汁 かたくり粉・白すりごま・米	たまねぎ・にんじん・こまつな・にち はくさい・梨・乾しいたけ・こぼろ さやいんげん・しょうが・バナナ
24	水	五分つきご飯 白身魚フライ ごま酢あえ みそ汁 バナナ お茶	きなこおはぎ 昆布和え 梨 牛乳	白身魚・木綿豆腐・だしパック 淡色辛みそ・こしあん・きな粉 塩昆布・普通牛乳	五分つき米・薄力粉・パン粉・油 上白糖・白すりごま・もち米・米 白いりゴマ・ごま油	きゅうり・りよくとうもろやし・にんじん キャベツ・ぶなしめじ・こまつな・バナナ 梨
25	木	五分つきご飯 麻婆豆腐 さつま芋と昆布煮 春雨スープ 梨 お茶	鮭おにぎり 蒸し南瓜 バナナ 牛乳	絹ごし豆腐・豚ひき肉・だしパック 絹ごし豆腐・だしパック・甘塩鮭 焼きのり・普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 かたくり粉・ごま油・さつまいも 普通はるさめ・米・白いりゴマ	しょうが・根深ねぎ・にんじん 乾しいたけ・にら・りよくとうもろやし ホ・ホ・缶詰・こまつな・梨・かぼちゃ バナナ
26	金	五分つきご飯 鰯のカレー揚 じゃが芋のソテー みそ汁 バナナ お茶	レモンクッキー 即席漬け ぶどう 牛乳	まさは・ア・コノスライス・木綿豆腐 乾燥わかめ・だしパック 淡色辛みそ・卵・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 じゃがいも・薄力粉・米油・上白糖 白いりゴマ・ごま油	しょうが・ピーマン・にんじん・たまねぎ 根深ねぎ・こまつな・バナナ・レモン キャベツ・きゅうり・巨峰・種なし
27	土	五分つきご飯 豚肉の生姜焼き 酢の物 味噌汁 果物 お茶	ジャックうどん 果物 牛乳	鶏もも・しらす干し・乾燥わかめ カットわかめ・だしパック 淡色辛みそ・ア・コノスライス 普通牛乳	五分つき米・油・上白糖 干しうどん	たまねぎ・しょうが・にんじん・きゅうり りよくとうもろやし・こまつな・清見オレンジ
29	月	五分つきご飯 鮭のレモン漬 切干大根の炒め煮 みそ汁 バナナ お茶	豆乳トリア りんご 牛乳	生鮭・油揚げ・だしパック 絹ごし豆腐・淡色辛みそ ア・コノスライス・豆乳・ピザチーズ 普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・だし汁・さつまいも・米 米粉	にんじん・たまねぎ・ピーマン・レモン 切干しいたけ・さやいんげん こまつな・バナナ・ブロッコリー・りんご
30	火	五分つきご飯 鶏のトマトソース 春雨サラダ 豆苗きのこスープ 梨 お茶	はちみつポテト しらす和え バナナ 牛乳	鶏もも・淡色辛みそ・ツナ缶 木綿豆腐・だしパック・豆乳 しらす干し・普通牛乳	五分つき米・かたくり粉・油 上白糖・普通はるさめ・ごま油 さつまいも・米油・米粉・はちみつ	しょうが・たまねぎ・トマト缶詰・にんじん きゅうり・りよくとうもろやし・豆苗 えのきたけ・ぶなしめじ・梨・キャベツ バナナ

☆ 今月の平均給食栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
557 kcal	23.4 g	15.3 g	215 mg	2.7 mg	289 μg	0.39 mg	0.39 mg	33 mg

★食材の納入により献立変更がございませう