

令和7年度9月分 学校給食献立表



豊山町給食センター

こんだてもくひょう あつ ま しょくじ
 献立目標・・・暑さに負けない食事をしよう

日曜	献立名	おもな材料とその働き						その他
		【赤】おもに体をつくるものになるもの		【緑】おもに体の調子を整えるものになるもの		【黄】おもにエネルギーのものになるもの		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
2 火	麦ごはん・牛乳 マーボー豆腐 コーンしょうまい(小2個 中3個) 茎わかめと大根のサラダ	豆腐 大豆 豚肉 鶏レバー みそ 大豆 スケソウダラ 豆腐 オイルツナ	牛乳	にんじん にら にんにく しょうが 玉ねぎ 干しいたけ ねぎ とうもろこし 玉ねぎ だいこん きゅうり	麦ごはん 砂糖 でんぷん でんぷん パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖	ごま油 ごま油		
3 水	ごはん・牛乳 トッポギスープ ピビンパ丼 杏仁フルーツゼリー	ベーコン 豚肉 みそ 豆乳	牛乳	チンゲンサイ にんじん ごまつな にんじん しょうが にんにく もやし 切干だいこん パイン ぶどう みかん	ごはん トッポギ 砂糖 でんぷん 砂糖	ごま油		
4 木	ごはん・牛乳 スタミナ汁 ささみ大葉梅肉フライ 大豆と小魚のカミカミあえ	豚肉 はんぺん みそ 鶏肉 大豆 大豆	牛乳 もずく	にんじん 大葉 にんじん	にんにく 玉ねぎ ねぎ 梅 キャベツ きゅうり	ごはん じゃがいも パン粉 砂糖 小麦粉 でんぷん 砂糖 水あめ マヨネーズ風ドレッシング	油 油	
5 金	小型ロールパン・牛乳 焼きそば いかフリッター(2個) ひじきと鶏肉のあえもの	豚肉 いか サラダチキン	牛乳 青のり オキアミ アオサ ひじき	にんじん にんじん ほうれんそう	キャベツ しょうが もやし とうもろこし	ごはん 小型ロールパン 中華めん 小麦粉 でんぷん 砂糖 米粉 砂糖	油 油 ごま	
8 月	ごはん・牛乳 しらす入りつみれ団子汁 ツナとごぼうの甘辛煮 たくあんあえ 手巻きのり	スケソウダラ 油揚げ オイルツナ	牛乳 しらす アオサ	にんじん だいこん はくさい 干しいたけ ごぼう だいこん きゅうり	ごはん 砂糖 でんぷん 砂糖 砂糖	油		
9 火	ソフトめん・牛乳 あんかけスパゲティソース ぶりフライ コーンと枝豆のサラダ	ウインナー ぶり チキンハム	牛乳	にんじん ビーマン トマト 玉ねぎ にんにく マッシュルーム とうもろこし 枝豆 キャベツ	ソフトめん でんぷん 砂糖 小麦粉 パン粉	オリーブ油 油 コーンクリームドレッシング		
10 水	ごはん・牛乳 生揚げの卵とじ てりどり 和風ひじきサラダ	豚肉 生揚げ たまご 鶏肉	牛乳 ひじき	みつば にんじん ほうれんそう キャベツ	ごはん 砂糖 砂糖 でんぷん 砂糖	卵除去食		
11 木	ごはん・牛乳 春雨スープ チンジャオロース 切干大根の中華あえ	鶏肉 豚肉 オイルツナ	牛乳 わかめ	チンゲンサイ ピーマン にんじん ごまつな にんじん	玉ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし しょうが 切干だいこん	ごはん 春雨 砂糖 でんぷん 砂糖	ごま油 ごま油	
12 金	ごはん・牛乳 とうがんとみそ汁 いわしのしょうが煮 和風ポテトサラダ	豆腐 油揚げ みそ いわし サラダチキン 花かつお	牛乳	にんじん とうがんとみそ汁 しょうが きゅうり とうもろこし	ごはん 砂糖 でんぷん じゃがいも 砂糖	マヨネーズ風ドレッシング 和風		
16 火	わかめごはん・牛乳 かきたま汁 さばのごまみそかけ ゆかりあえ	たまご 豆腐 かまぼこ さば みそ	わかめ・牛乳	赤しそ にんじん はくさい しめじ ねぎ しょうが キャベツ もやし きゅうり	ごはん でんぷん 砂糖 砂糖	ごま	卵除去食	
17 水	ごはん・牛乳 ひき肉と刻み野菜のピリ辛煮 春巻き 海藻サラダ	豚肉 大豆 豚肉 かまぼこ	牛乳	にんじん にんじん にら わかめ 昆布 つのたま ずきり きゅうり だいこん 寒天こんにゃく	ごはん 砂糖 でんぷん 砂糖 小麦粉 水あめ 砂糖	ごま油 油 ごま油 オリーブ油		
18 木	ごはん・牛乳 肉じゃが 厚焼き卵 千草あえ 味付乾燥豆腐	豚肉 たまご 油揚げ 豆腐 きな粉	牛乳	にんじん さやいんげん にんじん ほうれんそう はくさい とうもろこし	ごはん じゃがいも 砂糖 砂糖 でんぷん 砂糖 小麦粉 もち米 でんぷん 砂糖 クロワッサン	油 油		
19 金	クロワッサン・牛乳 チキンピーズ たらの香り焼き キャベツとベーコンのソテー	大豆 鶏肉 スケソウダラ ベーコン	牛乳	にんじん トマト にんにく にんじん ピーマン キャベツ	玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく キャベツ	ごはん じゃがいも 砂糖 米粉のトマトルウ 砂糖	油 オリーブ油	
22 月	ごはん・牛乳 ゆばのすまし汁 豚肉とキャベツのみそ炒め かぼちゃサラダ ★ヨーグルト	ゆば 油揚げ かまぼこ 豚肉 みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん さやいんげん かぼちゃ にんじん 枝豆	ごはん 砂糖 でんぷん 砂糖	油 マヨネーズ風ドレッシング		
24 水	ごはん・牛乳 あずか汁(牛乳入り) 里いもコロック 野菜のおかかあえ	鶏肉 みそ 豆腐 油揚げ 鶏肉 大豆 花かつお	牛乳 牛乳 脱脂粉乳	にんじん ごまつな キャベツ もやし とうもろこし	ごはん だいいん ごぼう ねぎ 砂糖	油 油	乳除去食	
25 木	ごはん・牛乳 ハヤシライス きびなごのかりかりフライ(小2個 中3個) マカロニサラダ	豚肉 サラダチキン	牛乳 きびなご	にんじん トマト にんじん キャベツ きゅうり レモン	麦ごはん じゃがいも 米粉のハヤシルウ 水あめ 砂糖 じゃがいも でんぷん 米粉パン粉 マカロニ 砂糖	油 油 オリーブ油		
26 金	サンドイッチロールパン・牛乳 肉団子と野菜の豆乳スープ煮 ウインナーのケチャップソースかけ(小2個 中3個) ごぼうと小松菜のサラダ	鶏肉 豚肉 大豆 豆乳 ウインナー オイルツナ	牛乳	にんじん パセリ ごまつな ごぼう とうもろこし	サンドイッチロールパン パン粉 でんぷん じゃがいも 米粉のホワイトルウ 砂糖 でんぷん	油 ごまドレッシング		
29 月	ごはん・牛乳 なすのみそ汁 和風ハンバーグのきのこあんかけ 高野豆腐の炒り煮	油揚げ みそ 鶏肉 大豆 鶏肉 高野豆腐	牛乳	なす だいこん こんにゃく ねぎ 玉ねぎ ごぼう しょうが えのきたけ しめじ グリーンピース 干しいたけ	ごはん さといも パン粉 砂糖 でんぷん 砂糖			
30 火	白玉うどん・牛乳 カレーうどんの汁 はんぺんの磯辺揚げ キャベツとれんこんの甘酢あえ	豚肉 油揚げ はんぺん チキンハム	牛乳 青のり	にんじん 玉ねぎ はくさい ねぎ キャベツ れんこん きゅうり	白玉うどん 米粉のカレールウ 小麦粉 砂糖	油		

※献立表は、6つの基礎食品群に分類できる食品を記載しているため、微量な食品や調味料、だし等は記載していません。
 ※物資の都合により献立を変更することがあります。★…業者が直送します。

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続いています。長い夏休みで、生活が不規則になってしまった人もいられるかもしれません。「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを取り戻しましょう。

毎月19日は食育の日
 ~おうちでごはんの日~

夏ばて解消のために、
 しっかり朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは、寝ている間に休んでいた脳や体を目覚めさせます。また、生活リズムを正しく整え、暑さでつかれた体を元気にする働きもあります。必ず食べて登校しましょう。

☆9月分の給食費
 引き落とし日は、
 9月30日(火)
 です。

朝ごはんをおいしく食べるには?

<p>朝、起きたらカーテンを開けて、朝の光を浴びましょう。朝の光で体内時計がリセットされて、1日の生活リズムが整い、食欲がわいてきます。</p>	<p>夜ふかしをせず、早起きの習慣を身につけて、毎日決まった時間に朝ごはんを食べましょう。</p>	<p>翌日の学校の準備などは、前日のうちにすませて、朝の時間にゆとりをもたせるようにしましょう。</p>	<p>寝る前におかしやアイス、ジュースなどを食べたり飲んだりしないようにしましょう。</p>
--	---	--	--