

# 令和7年 9月分 学校給食予定献立表

Aブロック (小学部)

常陸太田市学校給食センター

日 曜	こんだてめい	おもな しょくひん と はたらき (パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています) (ケチャップはトマトと表示)			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		エネルギーになる	からだをつくる	からだのちょうしをどとのえる		
1 月	ごはん きゅうにゅう チキンカツ だいこんサラダ とうにゅうみそしる	こめ	ぎゅうにゅう		小 661	小 23.0
		パンこ こむぎこ でんぷん あぶら	とりにく だいず			
		オリーブオイル あぶら	まぐろ	だいこん きゅうり にんじん		
2 火	ごはん きゅうにゅう あかうおのみそマヨネーズ焼き ごまあえ なすのみそしる	こめ	ぎゅうにゅう		613	25.2
		ノンエッグマヨネーズ	あかうお みそ			
		ごま さとう	なまあげ みそ	キャベツ もやし にんじん		
3 水	せわりパン きゅうにゅう マスタードソースソーセージ コールスロー マカロニスープ	パン	ぎゅうにゅう		655	27.9
		あぶら さとう	ソーセージ	トマト		
		ノンエッグマヨネーズ あぶら		キャベツ きゅうり どうもろこし		
4 木	なつやさいのカレーライス (ごはん) かいそうサラダ ぶどうゼリー	こめ	あぶら じゃがいも カレールウ	とりにく	649	21.8
		あぶら	ぎゅうにゅう	にんにく しょうが トマト たまねぎ にんじん		
		あぶら	わかめ こんぶ あかのり	なす かぼちゃ えだまめ		
5 金	コッパン いちごジャム きゅうにゅう パンネソテー フライドスイートポテト とうがんのコンソメスープ	パン さとう みずあめ	ぎゅうにゅう	いちご	674	23.3
		マカロニ オリーブオイル	ぶたにく	にんにく たまねぎ スズキーニ マッシュルーム		
		さつまいも あぶら		トマト パセリ		
8 月	ごはん きゅうにゅう ピピンパのぐ (ぶたにくのこうみいため) ピピンパのぐ(ナムル) ワンタンスープ	こめ	ぎゅうにゅう		619	25.3
		さとう あぶら	ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく		
		でんぷん さとう あぶら ごまあぶら	たまご	もやし チンゲンサイ にんじん		
9 火	ごはん きゅうにゅう あじフライ バリバリあえ わかめのみそしる	こめ	ぎゅうにゅう		605	22.7
		こむぎこ パンこ あぶら	あじ			
		ごま	わかめ なまあげ みそ	たくあんづけ キャベツ きゅうり		
10 水	くらパン きゅうにゅう とりにくのこうそいやき グリーンサラダ ミネストローネ	パン くらざとう	ぎゅうにゅう		624	26.5
		でんぷん あぶら	とりにく	パセリ レモン		
		ドレッシング		ブロッコリー キャベツ きゅうり えだまめ		
11 木	ごはん きゅうにゅう スタミナやきにく いぞかあえ くきわかめのみそしる	こめ	ぎゅうにゅう		609	27.7
		さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく	たまねぎ にんにく		
			のり	キャベツ もやし ほうれんそう		
12 金	しょうゆラーメン (ちゅうかめん) きゅうにゅう パンパンシー ココアあげパン	ちゅうかめん あぶら	ぶたにく なんと	たまねぎ にんにく	649	26.5
		あぶら さとう ごま	ぎゅうにゅう	キャベツ もやし ほうれんそう		
		こむぎこ さとう あぶら ココア	とりにく	にんじん ごまつな ながねぎ		
16 火	ごはん きゅうにゅう あげきょうざ キャベツサラダ もやしのピリからたまごスープ	こめ	ぎゅうにゅう		628	22.3
		あぶら こむぎこ でんぷん	ぶたにく	キャベツ たまねぎ しょうが		
		ごま ドレッシング	ハム	キャベツ きゅうり にんじん ブロッコリー		
17 水	コッパン きゅうにゅう ミートボール パンブキンサラダ コーンチャウダー	パン	ぎゅうにゅう		684	25.1
		パンこ でんぷん さとう あぶら	とりにく だいず	たまねぎ トマト		
		ノンエッグマヨネーズ		かぼちゃ きゅうり にんじん		
18 木	ごはん きゅうにゅう かきあげ(パックしょうゆ) ごまあえ ごもくみそしる	こめ	ぎゅうにゅう		664	19.1
		さつまいも こむぎこ あぶら でんぷん		たまねぎ にんじん しゅんぎく		
		さとう ごま	かまぼこ	キャベツ もやし にんじん		
19 金	コッパン きゅうにゅう ポークビーンズ マスタードドレッシングサラダ ようなしシャーベット	パン	ぎゅうにゅう		615	26.6
		あぶら じゃがいも さとう	ぶたにく だいず いんげんまめ	トマト たまねぎ にんじん にんにく		
		オリーブオイル	ハム	キャベツ きゅうり ブロッコリー		
22 月	ごはん きゅうにゅう わふうハンバーグ はるさめサラダ さわにわん	こめ	ぎゅうにゅう		622	24.0
		でんぷん ラード さとう	とりにく ぶたにく だいず	たまねぎ トマト		
		はるさめ さとう ごまあぶら	ハム	キャベツ きゅうり にんじん		
24 水	こめパン きゅうにゅう マカロニのクリームに ツナサラダ れいとうリンアップル	パン こめこ	ぎゅうにゅう		660	30.7
		マカロニ あぶら さつまいも こむぎこ パター	ぶたにく チーズ	たまねぎ にんじん エリンギ スズキーニ		
		オリーブオイル あぶら	ぎゅうにゅう だっしふんにゅう	にんにく		
25 木	ごはん きゅうにゅう とうふのピリからに ししゃもフリッター もやしサラダ	こめ	ぎゅうにゅう		668	26.7
		あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	とうふ ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん		
		こむぎこ でんぷん あぶら こめこ	こちろししゃも おきあみ あおさ	だけこの しめじ ながねぎ チンゲンサイ		
26 金	とりなんばんうどん (ソフトめん) きゅうにゅう かぼちゃのてんぷら こしきあえ	ソフトめん あぶら でんぷん	とりにく なまあげ	たまねぎ にんじん ごまつな ながねぎ	607	23.9
		こむぎこ でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう	ほししいたけ		
		でんぷん さとう あぶら	かまぼこ たまご こんぶ	かぼちゃ		
29 月	ごはん きゅうにゅう ほっけのたつたあげ きゅうにくのきんぴら かきたまじる	こめ	ぎゅうにゅう		617	24.8
		でんぷん あぶら	ほっけ	しょうが		
		さとう あぶら	きゅうにく	ごぼう にんじん えだまめ		
30 火	ごはん きゅうにゅう キムチチャーハンのぐ くらげのちゅうかサラダ はるさめスープ	こめ	ぎゅうにゅう		601	20.6
		あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	ハム たまご	にんにく にんじん ながねぎ あかピーマン		
		ごまあぶら ごま あぶら さとう	くらげ	はくさい		
		あぶら はるさめ ごまあぶら	ぶたにく	もやし にんじん きゅうり		
				しょうが にんじん たまねぎ		メンマ ながねぎ
				ごまつな		

小学校	月平均 摂取基準	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂 肪(g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄(mg)	ビタミンA(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
		649	26.0	22.2	342	92	3.0	307	0.72	0.58	27	2.4	5.4
		650	21~32	14~22	350	50	3.0	200	0.40	0.40	25	2未満	4.5以上

◆常陸太田市産  
米 米粉 長ねぎ なす 巨峰  
◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

＜お知らせ＞  
食品成分表が改訂されたため、令和4年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。