



令和7年 9月 小学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日	こんだてめい	き ゆう う ゆう	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	そのた	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
2 火	くろパン	○			パン(乳なし)		592 kcal
	クリスピーチキン		とりにく		あぶら, でんぷん, さとう	しお, こしょう	26.6 g
	だいコーンサラダ			だいこん, とうもろこし, きゅうり			20.6 g
	(かんきつドレッシング)					ドレッシング	2.5 g
	ポークビーンズ		ぶたにく, だいず	にんじん, たまねぎ	じゃがいも, あぶら, さとう	コンソメ, しお, ケチャップ	
3 水	ごはん	○	★ばんぱくこんだて★ ~おおさか①~		こめ		606 kcal
	たこさんタコやき		たこ	キャベツ, ねぎ	あぶら, こむぎこ		25.2 g
	かおりづけ			キャベツ, きゅうり		しお, レモンかじゅう	21.2 g
	ジャーチャンドウフ		ぶたにく, なまあげ	しょうが, にんにく, にんじん, たまねぎ, たけのこ, しいたけ, ピーマン	あぶら, さとう, でんぷん, ごまあぶら	みそ, しょうゆ, オイスターソース	1.8 g
4 木	ナン	○			ナン(乳なし)		566 kcal
	ウインナー(2ほん)		ウインナー				26.5 g
	おやこまめサラダ		だいず	えだまめ, キャベツ, にんじん, きゅうり			29.0 g
	(フレンチドレッシング)					ドレッシング	2.2 g
	やさいたっぷりキーマカレー (アレルゲンフリーールウしよう)		ぶたにく	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, ごぼう, しいたけ, ピーマン, トマト	あぶら, じゃがいも	ソース, ソース, しょうゆ, ケーシー, しお, こしょう, ケール(アレルゲンフリー)	
5 金	ごはん	○			こめ		593 kcal
	ビビンバ		ぶたにく, だいず	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, ほうれんそう	あぶら, さとう, ごまあぶら	酒, しょうゆ, マチジヤン, みそ	22.1 g
	フルーツカクテル		にゅう	みかん, もも, パインアップル	さとう		17.7 g
	とうがんのスープ		とりにく	しいたけ, にんじん, とうがん	はるさめ, あぶら, ごまあぶら	しょうゆ, しお	2.5 g
8 月	はちみつパン	○			パン(乳なし)		554 kcal
	レモンふうみのカジキフライ		クロカジキ, たまご		あぶら, パンこ, こむぎこ,		22.7 g
	コーンサラダ			とうもろこし, きゅうり, キャベツ, にんじん			20.7 g
	(たまねぎドレッシング)					ドレッシング	3.3 g
	トマトスープ		ベーコン, ぶたにく	にんじん, たまねぎ, ながねぎ, トマト	じゃがいも	しお, こしょう, コンソメ	
9 火 (A)	やきにくごはん	○	ぶたにく	にんにく, しょうが, にんじん, ながねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら	しょうゆ, しお, マチジヤン, 酒	676 kcal
	いわしフライ		いわし		あぶら, パンこ, こむぎこ,	しお	21.6 g
	さんしょくサラダ			キャベツ, とうもろこし, にんじん			25.3 g
	(ごまドレッシング)				ごま	ドレッシング	1.9 g
	シャーベット				さとう	みかんかじゅう	
9 火 (B)	ごはん	○			こめ		607 kcal
	いわしフライ		いわし		あぶら, パンこ, こむぎこ,	しお	23.8 g
	さんしょくサラダ			キャベツ, とうもろこし, にんじん			20.2 g
	(ごまドレッシング)				ごま	ドレッシング	2.2 g
	ねぎみそスタミナスープ		ぶたにく, とうふ	にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, ながねぎ	あぶら, ごまあぶら	みそ, しょうゆ, しお	
10 水	ごはん	○			こめ		575 kcal
	とうふハンバーグ		とうふ, とりにく	たまねぎ	でんぷん, さとう	しお, みりん	24.8 g
	ゆかりあえ			キャベツ, きゅうり		しお, ゆかり	16.9 g
	とんじる		ぶたにく, とうふ, あぶらあげ	にんじん, ごぼう, ながねぎ	じゃがいも	みそ	2.5 g
11 木	じごなうどん	○			じごなうどん		596 kcal
	やさしいりにくづめいなり		あぶらあげ, とりにく, ぶたにく, さかなすりみ	たまねぎ, にんじん	でんぷん, さとう	しょうゆ, みりん, しお	23.9 g
	ひろしまなあえ			だいこん, にんじん, とうもろこし		しお, ひろしまな	22.4 g
	にくすいふううどん		ぶたにく, かまぼこ	しいたけ, にんじん, こまつな, ながねぎ	さとう	酒, みりん, しお, しょうゆ	4.0 g
12 金 (A)	ごはん	○	★ばんぱくこんだて★ ~おおさか②~		こめ		560 kcal
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく	たまねぎ	パンこ, でんぷん, こむぎこ		23.2 g
	あおなのサラダ			ほうれんそう, もやし, にんじん			16.5 g
	(かんきつドレッシング)					ドレッシング	2.4 g
	ねぎみそスタミナスープ		ぶたにく, とうふ	にんにく, しょうが, にんじん, だいこん, ながねぎ	あぶら, ごまあぶら	みそ, しょうゆ, しお	
12 金 (B)	やきにくごはん	○	ぶたにく	にんにく, しょうが, にんじん, ながねぎ	こめ, むぎ, あぶら, さとう, ごまあぶら	しょうゆ, しお, マチジヤン, 酒	640 kcal
	しゅうまい(2こ)		ぶたにく	たまねぎ	パンこ, でんぷん, こむぎこ		21.5 g
	あおなのサラダ			ほうれんそう, もやし, にんじん			22.7 g
	(かんきつドレッシング)					ドレッシング	2.1 g
	シャーベット				さとう	みかんかじゅう	
16 火	コッパパン	○	★せかいりくじょうこんだて★		パン(乳なし)		618 kcal
	バトンコロケ		ぶたにく	たまねぎ	じゃがいも, あぶら, パンこ, こむぎこ	ソース	22.9 g
	せんぎりキャベツ			キャベツ		しお	23.5 g
	ニョッキのとうにゅうスープ		とりにく, とうにゅう	にんじん, たまねぎ, エリンギ	じゃがいも, あぶら, こむぎこ	コンソメ, しお, こしょう	3.2 g

日	こんだてめい	ぎ ゅう に ゅう	からだをつくる もとになるしょくひん	からだのちょうしを ととのえる もとになるしょくひん	エネルギーの もとになるしょくひん	そのた	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
17 水 (A)	あきのかおりごはん	○	とりにく,あぶらあげ	にんじん,しめじ	こめ,むぎ,あぶら,さつまいも	酒,しお,しょうゆ	606 kcal
	いわしのたつたあげ		いわし		あぶら,でんぱん	しょうゆ,みりん	21.4 g
	はるさめサラダ			にんじん,もやし,きゅうり,とうもろこし	はるさめ,ごま		19.1 g
	(ちゅうかドレッシング)					ドレッシング	1.8 g
17 水 (B)	ごはん	○			こめ		652 kcal
	いわしのたつたあげ		いわし		あぶら,でんぱん	しょうゆ,みりん	25.6 g
	はるさめサラダ			にんじん,もやし,きゅうり,とうもろこし	はるさめ,ごま		21.0 g
	(ちゅうかドレッシング)					ドレッシング	1.9 g
	にくじゃが		ぶたにく	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら,さとう	しょうゆ,みりん,酒	g
18 木	ごはん	○			こめ		624 kcal
	オムレツ		たまご		さとう	しお	21.5 g
	キャロットサラダ			にんじん,きゅうり,とうもろこし			20.6 g
	(たまねぎドレッシング)					ドレッシング	2.7 g
	ハヤシライス		ぶたにく	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら,こむぎこ,さとう	ケチャップ,ソース,しお,こしょう,しょうゆ,コンソメ	
19 金	ツイストパン	○			パン(乳なし)		604 kcal
	ミートボール(2こ)		とりにく	たまねぎ	パンこ,さとう	ケチャップ,しお,しょうゆ	22.7 g
	フレンチサラダ			キャベツ,きゅうり,みかん			18.9 g
	(フレンチドレッシング)					ドレッシング	2.6 g
	さつまいものホワイトシチュー		とりにく,スキムミルク,ぎゅうにゅう	たまねぎ,にんじん	さつまいも,あぶら,こむぎこ	コンソメ,しお,こしょう	
22 月	バターロール	○			パン(乳入り)		583 kcal
	とりにくのトマトに		とりにく			トマトソース,ケチャップ	23.8 g
	マカロニサラダ			キャベツ,きゅうり,にんじん	マカロニ	しお	27.9 g
	(マヨネーズ)				マヨネーズ(卵入り)		2.8 g
	コンソメオニオンスープ		ぶたにく,ベーコン	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら	しお,こしょう,コンソメ	
24 水	ごはん	○			こめ		593 kcal
	おろしハンバーグ		とりにく,ぶたにく	たまねぎ,だいこん	さとう,でんぱん	しょうゆ,みりん	21.6 g
	あおなとしめじのサラダ			ほうれんそう,しめじ	ごま,あぶら,さとう	しょうゆ,す,しお	18.7 g
	わかめのみそしる		わかめ,とうふ	たまねぎ	じゃがいも	みそ	2.7 g
25 木	しょくパン	○			パン(乳なし)		618 kcal
	りんごジャム			りんご	さとう		23.9 g
	とうふナゲット(2こ)		とうふ,さかなすりみ,とうにゅう	たまねぎ	あぶら,こむぎこ,さとう	しお	26.2 g
	もやしのサラダ			もやし,にんじん,きゅうり	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	3.0 g
	ミネストラスープ		ぶたにく,ベーコン	セロリー,たまねぎ,にんじん,ながねぎ,トマト	じゃがいも,マカロニ	しお,こしょう,コンソメ	
26 金 (A)	ごはん	○			こめ		664 kcal
	いそべささみフライ(2こ)		とりにく,あおのり		あぶら,さとう,パンこ,でんぱん	しょうゆ,しお	24.9 g
	わふうサラダ		わかめ	キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	20.2 g
	にくじゃが		ぶたにく	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら,さとう	しょうゆ,みりん,酒	2.2 g
26 金 (B)	あきのかおりごはん	○	とりにく,あぶらあげ	にんじん,しめじ	こめ,むぎ,あぶら,さつまいも	酒,しお,しょうゆ	668 kcal
	いそべささみフライ(2こ)		とりにく,あおのり		あぶら,さとう,パンこ,でんぱん	しょうゆ,しお	22.5 g
	わふうサラダ		わかめ	キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	22.6 g
							2.3 g
29 月	にゅうさんいんりょう	に ゅう さん い ん り ょう	にゅう		さとう		588 kcal
	こどもパン				パン(乳なし)		22.4 g
	チキンガーリックステーキ		とりにく	にんにく,たまねぎ	あぶら,さとう,でんぱん	しお,こしょう,しょうゆ,酒,みりん	21.9 g
	えだまめサラダ			えだまめ,キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	3.0 g
	ポトフ		ウインナー	にんじん,キャベツ,しめじ	じゃがいも	コンソメ,しお,こしょう	g
30 火	ごはん	○			こめ		577 kcal
	あつやきたまご		たまご		さとう	す,みりん,しょうゆ,しお	25.3 g
	からしあえ			もやし,こまつな	さとう	からし,しょうゆ	17.5 g
	ひきにくととうふのにこみ		ぶたにく,とうふ	しょうが,はくさい,ながねぎ	さとう,でんぱん	酒,しょうゆ	2.4 g
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ★給食センターで調理する混ぜご飯などは、炊飯能力の都合により、A校とB校で日にちを分けております。 « A校・B校区分» A校・・・塚越小・南小・北小 B校・・・東小・中央東小・中央小・西小						へいきんえいようか	621 kcal 23.5 g 21.5 g 2.4 g