



## 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	からだのちゅうしを 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	くるパン	○	とりにく		パン(乳なし)		592 kcal
	クリスピーチキン				あぶら,でんぶん,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
	ポークピーンズ			ぶたにく,だいす	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	★ぱんぱくこんだて★ ~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,でんぶん,ごまあぶら	みそ,しょうゆ,オイスターーズ	1.8 g
4 木	ナン	○			ナン(乳なし)		566 kcal
	ウインナー(2ほん)		ワインナー				26.5 g
	おやこまめサラダ		だいす	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)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	コンソメ,ソース,しょうゆ,カレー,しお, こしょう,カレーウ(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,だいす	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,コチュジャン,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		ペーコン,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,コチュジャン,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
	(ごまだれッシング)				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	
	ごはん				こめ		
9 火 (B)	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
	(ごまだれッシング)				ごま	ドレッシング	2.2 g
	ねぎみぞスタミナスープ		ぶたにく,どうふ	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	
	ごはん				こめ		
10 水	ごはん	○			こめ		607 kcal
	とうふハンバーグ		とうふ,とりにく	たまねぎ	でんぶん,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
	やさい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	でんぶん,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	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
	ごはん				こめ		
12 金 (A)	しゅうまい(2こ)	○	ぶたにく	たまねぎ	パンこ,でんぶん,こむぎこ		23.2 g
	あおなのサラダ			はうれんそう,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
	ねぎみぞスタミナスープ		ぶたにく,どうふ	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	
	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,コチュジャン,酒	640 kcal
12 金 (B)	しゅうまい(2こ)	○	ぶたにく	たまねぎ	パンこ,でんぶん,こむぎこ		21.5 g
	あおなのサラダ			はうれんそう,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	
	コッペパン	★せかいりくじょうこんだて★			パン(乳なし)		618 kcal
16 火	バトンコロッケ	○	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
	ニヨツ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	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 いわし はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング)	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			あぶら,でんぶん	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	いわし はるさめサラダ (ちゅうかドレッシング) にくじやが		こめ		652 kcal
	いわしのたつたあげ			あぶら,でんぶん	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
	にくじやが	ふたにく	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	たまご キヤロットサラダ (たまねぎドレッシング) ハヤシライス		こめ		624 kcal
	オムレツ			さとう	しお	21.5 g
	キヤロットサラダ		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	ふたにく	たまねぎ,にんじん	じゃがいも,あぶら,こむきこ,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	とりにく フレンチサラダ (フレンチドレッシング) さつまいものホワイトシチュー		パン(乳なし)		604 kcal
	ミートボール(2こ)		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,きゅうりゅう	たまねぎ,にんじん	さつまいも,あぶら,こむきこ	コンソメ,しお,こしょう	
22 月	バターロール	とりにく マカロニサラダ (マヨネーズ) コンソメオニオンスープ		パン(乳入り)		583 kcal
	とりにくのトマトに				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	ふたにく,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	とりにく,ふたにく あおなとしめじのサラダ わかめのみそしる		こめ		593 kcal
	おろしハンバーグ		たまねぎ,だいこん	さとう,でんぶん	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	りんご とうふナゲット(2こ) もやしのサラダ ミネストラスープ		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)		たまねぎ	あぶら,こむきこ,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	ふたにく,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	とりにく,あおのり わかめ ふたにく		こめ		664 kcal
	いそべささみフライ(2こ)			あぶら,さとう,パンこ,でんぶん	しょうゆ,しお	24.9 g
	わふうサラダ		キャベツ,にんじん	あぶら,さとう	す,しお,こしょう	20.2 g
	にくじやが		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,あおのり わかめ	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)			あぶら,さとう,パンこ,でんぶん	しょうゆ,しお	22.5 g
	わふうサラダ		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 こどもパン チキンガーリックステーキ えだまめサラダ	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		にんにく,たまねぎ	あぶら,さとう,でんぶん	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	ワインナー	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	たまご あつやきたまご からしあえ ひきにくととうふのにこみ		こめ		577 kcal
	あつやきたまご		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	ふたにく,とうふ	しょうが,はくさい,ながねぎ	さとう,でんぶん	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