令和７年

９月分献立予定表

芳賀小学校
2025.8.29

おすすめポイント	日にち 曜日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	そのた 調味料	ｴﾈﾙｷﾞｰ たんぱく質 脂質 塩相当量
味がしみたにくどん	1 月	むぎごはん	○			こめ、むぎ		669 kcal
		ぶたにくどんぶりのぐ		ぶたにく、さつまあげ	たまねぎ、いとこんにゃく	さとう、あぶら	醤油、みりん、酒	26.1 g
		とうふとこまつなのみそしる		とうふ、みそ	もやし、にんじん、こまつな、たまねぎ		素材力かつお、かつおだしパック	22.2 g
		とうにゅうプリン				とうにゅうプリン		2.0 g
てつぶんたっぷりこんだて	2 火	ちゅうかめん	○			ちゅうかめん		610 kcal
		みそタンメンかけじる		ぶたひきにく、みそ	ねぎ、たまねぎ、にら、にんじん、キャベツ、きくらげ、にんにく、しょうが	あぶら、さとう、ごまあぶら	ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ、醤油、豆板醤、中華ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ、がらスープ	25.1 g
		ぎょうざ		ぎょうざ		ぎょうざ		18.8 g
		もやしのごまずあえ			チンゲンサイ、もやし	すりごま、さとう、ごまあぶら	醤油、酢	2.2 g
ビタミンたっぷりこんだて	3 水	あおなごはん	○		だいこんのは	こめ	塩	614 kcal
		かぼちゃひきにくフライ		かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ	あぶら		23.3 g
		こまつなののりあえ		のり	こまつな、もやし、にんじん		醤油	18.5 g
		たまねぎのみそしる		とりにく、なまあげ、だいず、みそ	たまねぎ、にんじん	じゃがいも	素材力かつお、かつおだしパック	2.3 g
新メニュー きなココアトースト	4 木	きなココアトースト	○	きなこ		しょくパン、マーガリン、さとう	ピュアココア	610 kcal
		えだまめとコーンのサラダ		ツナ	えだまめ、コーン、キャベツ、にんじん	あぶら、さとう	りんご酢、塩、粒マスタード	25.5 g
		チキンコンソメスープ		とりにく	にんじん、キャベツ、たまねぎ、パセリ	じゃがいも	コンソメ、塩、こしょう	25.2 g
		ヨーグルト		ヨーグルト				1.9 g
よくかめるカリカリまめみそ	5 金	あさかまいごはん	○			こめ		652 kcal
		にくじゃが		ぶたにく、さつまあげ	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、いとこんにゃく	じゃがいも、あぶら、さとう	みりん、酒、醤油	28.2 g
		カリカリまめみそ		だいず、みそ		あぶら、さとう	酒、みりん	20.3 g
		ツナとわかめのあえもの		ツナ、わかめ	きゅうり、キャベツ、にんじん	さとう、あぶら、ごまあぶら	酢、醤油	1.9 g
こおりやまお米の日	8 月	むぎごはん	○			こめ、むぎ		618 kcal
		チーズダッカルビ		とりにく、チーズ	キャベツ、にんにく	じゃがいも、さとう、あぶら、かたくりこ	ｺﾁｭｼﾞｬﾝ、醤油、コンソメ	25.5 g
		もやしのナムル		だいず	もやし、きゅうり	ごまあぶら、さとう	醤油、塩	17.4 g
		ぎょうざいりスープ		ぎょうざ	キャベツ、ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、ほししいたけ	ぎょうざ、はるさめ	こしょう、醤油、塩、がらスープ、中華ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ	1.8 g
和食を味わおう	9 火	あさかまいごはん	○			こめ		613 kcal
		さけのさんみやき		さけ、みそ	ねぎ、しょうが	いりごま、さとう	酒	30.2 g
		きりぼしだいこんのふくめに		とりにく、さつまあげ、あぶらあげ	きりぼしだいこん、にんじん	あぶら、さとう	醤油、素材力昆布、酒	19.8 g
		とうふのみそしる		ぶたにく、とうふ、みそ	だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ		素材力かつお、かつおだしパック	2.1 g
カルシウムたっぷりこんだて	10 水	むぎごはん	○			こめ、むぎ		603 kcal
		なっとう		なっとう			納豆のタレ	26.4 g
		やさいのおかかチーズあえ		チーズ、かつおぶし	ほうれんそう、もやし、にんじん		醤油	18.0 g
		こまつなとじゃがいものみそしる		なまあげ、だいず、みそ	にんじん、たまねぎ、こまつな	じゃがいも	素材力かつお、かつおだしパック	2.2 g
ビタミンたっぷりこんだて	11 木	コッペパン	○			コッペパン		604 kcal
		ふくしまのりんごジャム				りんごジャム		23.4 g
		じゃがかぼサラダ		むえんせきハム	かぼちゃ、にんじん、たまねぎ	じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、ごまドレッシング、さとう	塩、こしょう	22.9 g
		やさいのミルクスープ		とりにく、牛乳	たまねぎ、キャベツ、にんじん、コーン、パセリ	あぶら	塩、こしょう、ｱﾙﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｼﾁｭｰﾌﾚｰｸ、ﾍﾞｰｺｬﾒﾙﾙｳ、素材力昆布、素材力鶏だし	1.7 g
まろやかなとうにゅうとんじる	12 金	あさかまいごはん	○			こめ		675 kcal
		とりにくとさつまいものあまからだれ		とりにく		さつまいも、かたくりこ、あぶら、さとう、いりごま	醤油、みりん	27.2 g
		やさいたっぷりとうにゅうとんじる		ぶたにく、とうふ、みそ、とうにゅう	だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、キャベツ、こんにゃく	ごまあぶら	素材力昆布、素材力かつお、めんつゆ	22.3 g
		ミニようなしゼリー				ミニようなしゼリー		1.4 g
◆◇ 9月15日(月) 敬老の日 ◇◆								
ほくほくのさつまいもてんぷら	16 火	ソフトめん	○			ソフトめん		618 kcal
		きつねうどんかけじる		とりにく、あぶらあげ	だいこん、ほししいたけ、にんじん、ねぎ、ごぼう、こんにゃく		醤油、酒、みりん、塩、めんつゆ、かつおだしパック、だし昆布	28.3 g
		さつまいものてんぷら				さつまいものてんぷら、あぶら		19.0 g
		さんしょくおひたし			こまつな、もやし、にんじん	いりごま	醤油	2.0 g
◆◇ 9月17日(水) お弁当の日 (5年生 宿泊学習) ◇◆								
◆◇ 9月18日(木) お弁当の日 (5年生 宿泊学習) ◇◆								
いわきグルメメニュー	19 金	ツナごはん	○	ツナ	にんじん	こめ、さとう、いりごま	醤油、みりん	607 kcal
		たまごとやさいのあえもの		たまご、ソフトチキン	チンゲンサイ、もやし、にんじん	はるさめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	酢、醤油、からし	25.5 g
		はちはいじる		なまあげ	ごぼう、にんじん、ほししいたけ、だいこん、こんにゃく、ねぎ	じゃがいも、かたくりこ	醤油、酒、塩、だし昆布、かつおだしパック	20.6 g
								2.2 g
ごはんにあう！カレーに	22 月	あさかまいごはん	○			こめ		620 kcal
		さばのわふうカレーに		さばのわふうカレーに				25.7 g
		ひじきとまめのサラダ		ひじき、ソフトチキン	えだまめ、キャベツ、にんじん	さとう、ごまあぶら	酒、醤油、酢	22.1 g
		なまあげとだいこんのみそしる		なまあげ、みそ	だいこん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、こまつな		素材力かつお、かつおだしパック	2.3 g
◆◇ 9月23日(火) 秋分の日 ◇◆								
なしを味わおう	24 水	こめこのチキンカレーライス (むぎごはん)	○	とりにく	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが、りんご	こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら	ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰｶﾚｰ、ｱﾚﾙｹﾞﾝﾌﾘｰﾊﾔｼ、ｿｰｽ、カレー粉、白ワイン、みりん、素材力こんぶ	648 kcal 24.4 g
		コーンサラダ		ツナ	キャベツ、にんじん、コーン	あぶら、さとう	塩、りんご酢、こしょう	17.8 g
		なし			なし			1.9 g
◆◇ 9月25日(木) お弁当の日 (1年生 校外学習) ◇◆								
中国の料理ジャジャンどうふ	26 金	あさかまいごはん	○			こめ		643 kcal
		ジャジャンどうふ		ぶたにく、とうふ、みそ	にんじん、たまねぎ、たけのこ、ほししいたけ、にら	あぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ	ﾃﾝﾒﾝｼﾞｬﾝ、醤油、酒、豆板醤	29.3 g
		ショーロンポー		ショーロンポー		ショーロンポー		22.8 g
		もやしのこうみあえ			もやし、チンゲンサイ、にんじん、ねぎ、しょうが	いりごま、さとう、ごまあぶら	醤油、酢	1.6 g
さっぱりのねぎしおいため	29 月	あさかまいごはん	○			こめ		605 kcal
		ぶたにくのねぎしおいため		ぶたにく	ねぎ、たまねぎ、にんにく、レモンじる	あぶら、ごまあぶら、かたくりこ、いりごま	酒、中華ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ、塩、こしょう	26.9 g
		のりマヨあえ		のり	こまつな、もやし、にんじん	ノンエッグマヨネーズ	酢、醤油	20.3 g
		さつまいもじる		とうふ、みそ	だいこん、たまねぎ、こんにゃく	さつまいも	素材力かつお、かつおだしパック	1.9 g
ウィーン料理	30 火	しょくパン	○			しょくパン		610 kcal
		チョコクリーム				チョコクリーム		31.4 g
		バックヘンデル		とりにく	しょうが、にんにく、レモンじる	こむぎこ、パンこ、あぶら	醤油、塩、こしょう	20.8 g
		マリネふうサラダ		むえんせきハム	キャベツ、にんじん、たまねぎ、パプリカ、レモンじる	あぶら、オリーブオイル、さとう	りんご酢、塩、こしょう	2.2 g
		じゃがいもとマカロニのスープ		とりにく	にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ	マカロニ、じゃがいも	ｽｰﾌﾟｽﾄｯｸ、醤油、塩、こしょう	

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	カルシウム	ﾏｸﾞﾈｼｳﾑ	鉄	亜鉛	ﾚﾁﾉｰﾙ当量	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	食塩相当量
月間栄養価（中学年）	625kcal	26.6g	20.5g	350mg	92mg	3.3mg	2.8mg	227μg	0.66mg	0.57mg	22mg	5.8g	2.0g

食中毒防止のため、野菜・果実は流水で３回以上洗浄し、和え物等に使用する野菜や肉等は加熱冷却後使用します。価格変動等により献立や材料を変更する場合は、ご了承願います。