令和7年度

9月分学校給食献立表

岩国市立愛宕小学校

日	曜日	献立名	おもなざいりょう あかの食品 （おもにからだをつくる）	きいろの食品 （おもにエネルギーのもとになる）	みどりの食品 （おもにからだのちょうしをととのえる）	栄養価 ｴﾈﾙｷﾞｰkcal たんぱくしつｇ	家庭でとってほしい食品
1	月	ハヤシライス （ごはん ハヤシシチュー） フルーツあんにん ぎゅうにゅう	ぎゅうにく ぎゅうにゅう	ごはん あぶら ハヤシルウ マスカットゼリー あんにんどうふ	にんにく たまねぎ にんじん しめじ グリンピース みかんかん パインかん ももかん	19.2 17.7	卵 豆・豆製品
2	火	はちみつパン なすとひきにくのスパゲティ ハムとやさいのソテー ぎゅうにゅう	ぶたにく ベーコン チキンハム ぎゅうにゅう	パン はちみつ スパゲティ あぶら ごま あぶら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン なす キャベツ もやし こまつな	23.4 19.7	魚介類 いも類
3	水	ごはん いわしのうめに とりにくとごぼうのうまに ぎゅうにゅう なし	いわしのうめに とりにく なまあげ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも こんにゃく あぶら さとう	ごぼう にんじん さやいんげん ほししいたけ なし	29.9 20.4	緑黄色野菜 きのこ類
くじらの日こんだて							
4	木	コッペパン りんごジャム くじらカツ モロヘイヤのスープ ぎゅうにゅう	くじらカツ とりにく うずらたまご ぎゅうにゅう	コッペパン りんごジャム あぶら じゃがいも	モロヘイヤ たまねぎ にんじん トマト	27.8 20.9	果物 野菜類
5	金	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかあえ ぎゅうにゅう	ぶたにく とうふ あかみそ とりささみ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ ごま さとう ごまあぶら	たまねぎ にんじん はくさい ほししいたけ にら しょうが にんにく もやし にんじん きゅうり	26.5 20.5	魚介類 いも類
8	月	ごはん のりつくだに じゃがいものそぼろに しらすとやさいのいためもの ぎゅうにゅう	のりつくだに ぶたにく だいずミート なまあげ しらすぼし ぎゅうにゅう	ごはん こんにゃく じゃがいも あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん さやいんげん こまつな とうもろこし キャベツ	22.8 16.6	果物 きのこ類
9	火	たてわりパン チリコンカン かいがらスープ ぎゅうにゅう ぶどう	だいず だいふくまめ きんときまめ ぶたにく とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう シェルマカロニ じゃがいも あぶら	にんにく たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム にんじん たまねぎ きくらげ ほうれんそう ぶどう	25.6 20.4	卵 小魚類
10	水	ひじきごはん れんこんいりひらつくね おじゃがもちじる ぎゅうにゅう ジョア	ひじき とりにく あぶらあげ れんこんいりひらつくね かまぼこ ぎゅうにゅう ジョア	ごはん あぶら さとう おじゃがもちボール	グリンピース にんじん ほししいたけ はくさい たまねぎ にんじん こまつな ねぎ	22.9 17.2	種実類 果物
11	木	こくとうパン アジフライ なつやさいのポトフ ぎゅうにゅう	アジフライ ぶたにく ウインナー ぎゅうにゅう	パン くろざとう あぶら じゃがいも	にんじん たまねぎ なす ズッキーニ とうもろこし	28.6 23.1	きのこ類 豆・豆製品
12	金	チキンカレーライス （ごはん チキンカレーシチュー） えだまめサラダ ぎゅうにゅう	とりにく しろいんげんまめ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも バター はくりきこ あぶら あぶら さとう	にんじん たまねぎ ほうれんそう にんにく すりりんご キャベツ にんじん えだまめ とうもろこし	20.4 17.3	魚介類 果物
16	火	コッペパン ポークコロッケ ミネストローネ ぎゅうにゅう スクールヨーグルト	ポークコロッケ とりにく ぎゅうにゅう スクールヨーグルト	パン あぶら マカロニ あぶら	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう にんにく トマト	22.8 23.7	いも類 海藻類
17	水	ごはん さばのみぞれに きりぼしだいこんのあまずあえ ぐだくさんみそしる ぎゅうにゅう	さばのみぞれに しらすぼし とうふ わかめ むぎみそ ぎゅうにゅう	ごはん さとう じゃがいも	きりぼしだいこん きゅうり にんじん だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	24.7 17.8	種実類 果物
18	木	コッペパン ミートボールラタトゥイユ コーンポタージュ ぎゅうにゅう 5年社会見学	ミートボール ベーコン ぎゅうにゅう チーズ ぎゅうにゅう	パン あぶら じゃがいも コーンクリームルウ	たまねぎ なす あかピーマン ズッキーニ トマト にんにく にんじん たまねぎ とうもろこし パセリ	22.4 20.2	魚介類 海藻類
じばさんきゅうしょくの日							
19	金	おやこどんぶり （ごはん おやこどんのぐ） ゆずきちあえ ぎゅうにゅう	とりにく たまご ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごま さとう	にんじん たまねぎ えのきたけ ごぼう ねぎ こまつな もやし にんじん ながとゆずきちかじゅう	23.5 18.4	豆・豆製品 いも類
タイのりょうり							
22	月	ガパオライス （ごはん ガパオライスのぐ） ビーフンスープ ぎゅうにゅう はちみつレモンゼリー	ぶたにく とりにく オイスターソース ベーコン ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら ビーフン はちみつレモンゼリー	ピーマン あかピーマン たまねぎ なす にんにく バジル にんじん たまねぎ キャベツ こまつな	21.5 16.7	魚介類 きのこ類
24	水	わかめごはん きつねうどん やさいのマヨネーズあえ ぎゅうにゅう	わかめ あぶらあげ とりにく ツナ ぎゅうにゅう	ごはん うどん さとう ごま ノンエッグマヨネーズ さとう	ほししいたけ はくさい たまねぎ にんじん ねぎ こまつな キャベツ にんじん	23.3 18.0	果物 豆・豆製品
25	木	コッペパン フランクフルトのケチャップに ブロッコリーサラダ ぎゅうにゅう 6年修学旅行	チキンフランク チキンハム だいず ぎゅうにゅう	パン マカロニ あぶら じゃがいも さとう あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな ブロッコリー キャベツ	24.4 19.6	きのこ類 卵
26	金	ごはん ぶたにくのしょうがやき ピリからきゅうり かきたまじる ぎゅうにゅう 6年修学旅行	ぶたにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう ごまあぶら さとう かたくりこ	たまねぎ ピーマン しょうが きゅうり とうがらし たまねぎ えのきたけ にんじん はくさい ねぎ	25.7 18.2	海藻類 いも類
29	月	ごはん さんまのかぼすレモンに そくせきづけ さつまいものみそしる ぎゅうにゅう	さんまのかぼすレモンに くきわかめつくだに あぶらあげ わかめ むぎみそ ぎゅうにゅう	ごはん さつまいも	キャベツ きゅうり だいこん にんじん えのきたけ ねぎ	21.9 20.7	種実類 緑黄色野菜
30	火	コッペパン ぶたにくとだいずのシチュー ひじきとツナのサラダ ぎゅうにゅう	ぶたにく だいず しろいんげんまめ ぎゅうにゅう ひじき ツナ ぎゅうにゅう	コッペパン じゃがいも あぶら バター はくりきこ ごま あぶら さとう	たまねぎ にんじん こまつな きゅうり にんじん	24.9 23.2	果物 野菜類

※食材供給の都合により、献立を変更する場合があります。