



# 令和7年度 9月分学校給食献立表



《9月のきゅうしょくもくひょう： しっかりと後片付けをしよう》

岩国市立灘小学校

日	曜日	種類	献立名	お も な ざ い り ょ う				栄養価 エネルギー kcal 食塩 g	家庭でとってほしい食品
				あかいろの食品 (おもに体をつくるものになる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものになる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのもとになる)	その他の食品		
1	月	主食	ごはん			こめ		634	乳製品
		主菜	ハヤシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん にんにく	じゃがいも あぶら さとう	トマトビュレ ケチャップ		
		副菜	フルーツポンチ		みかん パイナップル もも みかんジュース				
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
2	火	主食	ごはん			こめ		642	果物
		主菜	なっとうみそ	ぶたにく なっとう みそ	ねぎ	さとう	さけ みりん		
		副菜	けんちょう	とりにく とうふ あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう さやいんげん しいたけ	さといも こんにゃく さとう あぶら	しょうゆ みりん さけ しお		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
3	水	主食	パン			パン		574	豆類
		主菜	ブレンオムレツ	たまご		でんぷん さとう あぶら	しお		
		副菜	レモンあえ	しらすぼし	キャベツ きゅうり レモンかじゅう	さとう	しょうゆ		
		副菜	カレーミルクスープ	ウインナー ギゅうにゅう	たまねぎ ほうれんそう にんじん	じゃがいも あぶら	カレーこ しお こしょう		
4	木	主食	ごはん			こめ		647	きのこ類
		主菜	くじらのたつたあげ	くじら		あぶら でんぷん			
		副菜	そくせきづけ	くきわかめ	キャベツ きゅうり				
		副菜	すましじる	とうふ あぶらあげ わかめ	もやし にんじん こまつな	じゃがいも	こんぶ かつおぶし しょうゆ しお		
5	金	主食	パン			パン		600	海藻
		主菜	なまあげとなすのトマトに	ぶたにく なまあげ	なす たまねぎ にんじん トマト にんにく	さとう あぶら	しお こしょう ケチャップ ウスターソース		
		副菜	ごまじゃこサラダ	とりにく しらすぼし	キャベツ ピーマン とうもろこし	ごま さとう ごまあぶら	しょうゆ す		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
8	月	主食	ごはん			こめ		647	いも類
		主菜	だいずいりとりそぼろ	とりにく たまご だいず	えだまめ たまねぎ にんじん しょうが	さとう	しょうゆ みりん		
		副菜	とんじる	ぶたにく なまあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん はくさい ねぎ	こんにゃく	にぼし		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
9	火	主食	むぎごはん			こめ むぎ		611	きのこ類
		主菜	なつやさいのカレー	とりにく しろはなまめ チーズ	たまねぎ にんじん かぼちゃ なす トマト にんにく しょうが	あぶら パター こむぎこ はちみつ	カレーこ ウスターソース しょうゆ トマトビュレ		
		副菜	ピーマンとじゅこいため	しらすぼし	ピーマン キャベツ とうもろこし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ みりん しお		
		デザート	なし						
10	水	主食	しょうパン			パン		615	豆類
		主菜	ミートスパゲティ	ぶたにく チーズ	にんじん たまねぎ ピーマン トマト マッシュルーム	スパゲティ あぶら	ケチャップ ウスターソース しお こしょう		
		副菜	ほうれんそうとツナのサラダ	ツナみずに	ほうれんそう だいこん	マヨネーズ さとう ごま	しょうゆ しお		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
11	木	主食	ごはん			こめ		634	いも類
		主菜	さばのみそに	さば みそ		さとう			
		副菜	こまつなのごますあえ		こまつな キャベツ きゅうり	ごま さとう	す しょうゆ		
		副菜	かきたまじる	たまご とうふ	にんじん こまつな えのきたけ ねぎ	でんぷん	しょうゆ しお かつおぶし こんぶ		
12	金	主食	パン			パン		597	種実類
		主菜	ミートボールのケチャップに	ミートボール	たまねぎ キャベツ にんじん えだまめ マッシュルーム とうもろこし トマト	じゃがいも あぶら さとう	しお こしょう ケチャップ ウスターソース		
		副菜	ほうれんそうとベーコンのソテー	ベーコン	ほうれんそう キャベツ とうもろこし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
16	火	主食	ごはん			こめ		641	果物
		主菜	なすのマーボーどうふ	ぶたにく とうふ みそ	たけのこ なす たまねぎ にんじん しいたけ にら しょうが にんにく	ごまあぶら さとう でんぷん	しょうゆ		
		副菜	はるさめサラダ	ハム	キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごまあぶら	す しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
17	水	主食	パン			パン		609	種実類
		主菜	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	たまねぎ にんじん えだまめ トマト	じゃがいも あぶら パター こむぎこ	ケチャップ ウスターソース しお こしょう		
		副菜	こまつなともやしのいためもの	ベーコン	こまつな キャベツ もやし	あぶら	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
18	木	主食	ごはん			こめ		603	きのこ類
		主菜	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう でんぷん	しょうゆ		
		副菜	ごまあえ		ほうんそう もやし	さとう ごま	しょうゆ		
		副菜	あいしょうじる	ベーコン とうふ みそ ギゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ	じゃがいも	にぼし		
19	金	主食	パン			パン		633	魚
		主菜	ぶたにくのコロケ	ぶたにく	たまねぎ	あぶら じゃがいも さとう パンこ こむぎこ	しお		
		副菜	だいこんサラダ	わかめ ツナみずに	だいこん きゅうり	ごま さとう マヨネーズ	しょうゆ しお		
		副菜	とうふのスープ	とうふ ベーコン	たけのこ にんじん えのきたけ ほうれんそう もやし		しお こしょう しょうゆ		
22	月	主食	ごはん			こめ		601	小魚
		主菜	おやこに	とりにく たまご ちくわ	たまねぎ にんじん ねぎ しいたけ	じゃがいも さとう	さけ しょうゆ		
		副菜	ごもくきんぴら	さつまあげ	にんじん ごぼう たけのこ れんこん	こんにゃく あぶら さとう	しょうゆ さけ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
24	水	主食	パン チョコパテ			パン チョコパテ		635	乳製品
		主菜	あじのマイヤーレモンふうみ	あじ	レモンかじゅう	でんぷん あぶら さとう	しょうゆ		
		副菜	ABCスープ	とりにく	にんじん たまねぎ キャベツ パセリ	マカロニ	しお こしょう しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
25	木	主食	ごはん			こめ		628	豆類
		主菜	ちゅうかどんのぐ	ぶたにく えび いか うすらたまご	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん しいたけ きくらげ	あぶら でんぷん	しょうゆ しお こしょう		
		副菜	ナムル		ほうれんそう にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう	しょうゆ す		
		デザート	アセロラゼリー			アセロラゼリー			
26	金	主食	こくとうパン			パン こくとう		579	海藻
		主菜	ポトフ	とりにく ウインナー	たまねぎ にんじん だいこん キャベツ	じゃがいも	しお しょうゆ		
		副菜	ごぼうサラダ	ツナみずに	ごぼう にんじん きゅうり	ごま マヨネーズ さとう	しょうゆ		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
29	月	主食	ごはん			こめ		635	乳製品
		主菜	チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん ゆずかじゅう	でんぷん あぶら さとう	みりん しょうゆ		
		副菜	みそじる	わかめ とうふ あぶらあげ みそ	にんじん たまねぎ だいこん こまつな	じゃがいも	にぼし		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
30	火	主食	ごはん			こめ		609	小魚
		主菜	かんこくふうにくじゅが	ぶたにく とうふ	たまねぎ にんじん ねぎ にんにく	じゃがいも こんにゃく あぶら さとう ごま	しょうゆ さけ		
		副菜	ひじきのあますづけ	ひじき ハム	だいこん きゅうり	あぶら さとう	す しょうゆ しお		
		飲み物	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					