



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	おもなさいりよつ				栄養価 エネルギー kcal 食塩 g	家庭でとて ほしい 食品
				あかいの食品 (おもに体をつくるものとなる)	みどりの食品 (おもに体の調子を整えるものとなる)	きいろの食品 (おもにエネルギーのものとなる)	その他の食品		
1 月	主食	ごはん				こめ		634	乳製品
	主菜	ハヤシシチュー	ひたにく	たまねぎ にんじん にんにく		じゃがいも あぶら さとう	トマトピューレ ケチャップ	1.8	
	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	なつとうみそ	ひたにく なつとう みそ	ねぎ		さとう	さけ みりん	1.9	
	副菜	けんちょう	とりにく とうふ あぶらあげ	たいこん 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			でんぶん 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	ワインナー ぎゅうにゅう	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	2.6	
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 でんぶん			
	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	1.2	
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	ひたにく 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	じお こしょう ケチャップ ウスター ソース		
	副菜	こまじやこサラダ	とりにく しらすぼし	キャベツ ピーマン とうもろこし		こま さとう ごまあぶら	しょうゆ す	2.3	
	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	だいすいりとりそぼろ	とりにく たまご だいす	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	ひたにく なまあげ みそ	ごぼう だいこん にんじん ほくさい ねぎ		こんにゃく	にほし	1.6	
	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 バター こむぎこ はちみつ	カレーこ ウスター ソース しょうゆ トマトピューレ		
	副菜	ピーマンとじやこいため	しらすぼし	ピーマン キャベツ とうもろこし		こま ごまあぶら さとう	しょうゆ みりん しお		
	デザート	なし		なし				1.6	
10 水	主食	しょうパン				パン		615	豆類
	主菜	ミートスペゲティ	ひたにく 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		スペゲティ 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	ツナみずき	ほうれんそう だいこん		マヨネーズ さとう こま	しょうゆ しお	2.6	
	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	こまつな キャベツ きゅうり		さとう			
	副菜	こまつなごますあえ				こま 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 えのきだけ ねぎ		でんぶん	しょうゆ しお かつおぶし こんぶ	1.6	
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	2.3	
	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	なすのマーポーどうふ	ひたにく 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		こまあぶら さとう でんぶん	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	2.5	
	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	ポークリーンズ	ひたにく だいす	たまねぎ にんじん えだまめ トマト		じゃがいも あぶら バター 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 こま	2.2	
	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 でんぶん	しょうゆ		
	副菜	ごまあえ				さとう こま	しょうゆ		
	副菜	あいしょうじる	ベーコン とうふ みそ ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ ねぎ		じゃがいも	にほし	1.7	
19 金	主食	パン				パン		633	魚
	主菜	ひたにくのコロッケ	ひたにく	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 ツナみずき	だいこん きゅうり		こま 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 えのきだけ ほうれんそう もやし			しお こしょう しょうゆ	2.8	
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	ごもくぎんびら	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	1.8	
	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		でんぶん 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 バセリ		マカロニ	しお こしょう しょうゆ	2.2	
	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	ひたにく えび いか うずらたまご	たけのこ たまねぎ キャベツ にんじん しい だけ きくらげ		あぶら でんぶん	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		こま 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		1.6	
26 金	主食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	主菜	こくとうパン				パン こくとう		579	海藻
	副菜	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	ツナみずき	ごぼう にんじん きゅうり		こま マヨネーズ さとう	しょうゆ	2.2	
29 月	主食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう						
	主菜	ごはん				こめ		635	乳製品
	副菜	チキンチキンれんこん	とりにく	れんこん ゆずかじゅう		でんぶん あぶら さとう	みりん しょうゆ		
	副菜	みそしる	わかれ 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	にほし	1.8	
30 火	主食	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう					
	主菜	ごはん				こめ		609	小魚
	副菜	かんこくふうにくじやか	ひじき 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 こま	しょうゆ さけ		
	副菜	ひじきのあまずつけ	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	1.7	