


令和7年度 須賀川市立第三小学校 給食予定献立表≪9月≫



日	曜日	献立名		赤	黄	緑	調味料・その他	栄養価
				主に体の組織の もとになる	主に熱や力の もとになる	主に体の調子を整える		
1	月	麦ごはん・ホイコーロー たまごスープ		牛乳・豚肉・とり肉 卵	麦ごはん・油・さとう 片栗粉	ピーマン・キャベツ・たまねぎ ねぎ・にんじん・チンゲンサイ	しょうゆ・みりん・塩 酒・甜麺醬・豆板醬 鶏がらスープ・こしょう	エネルギーたんぱく質 621 26.2 脂質 19.5 2.2
2	火	コッペパン・豆乳チャウダー ブロッコリーサラダ・りんごジャム		牛乳・とり肉・豆乳 ハム	コッペパン・油・さとう じゃがいも・バター ごま油	たまねぎ・にんじん・だいこん パセリ・きゅうり・コーン ブロッコリー・りんごジャム	ベシヤメルソース・塩 こしょう・しょうゆ 酢	エネルギーたんぱく質 604 25.7 脂質 19.8 2.0
3	水	わかめごはん とり肉のごまみそ煮 ピリカラ漬物		牛乳・わかめ・とり肉 生揚げ・みそ	麦ごはん・じゃがいも 油・ごま・さとう	こんにゃく・にんじん・ごぼう だいこん・えだまめ・きゅうり はくさい・りんごソース	しょうゆ・みりん・酒 塩・キムチの素	エネルギーたんぱく質 606 25.2 脂質 16.7 1.8
4	木	セルフサンド (丸コッペパン・ハンバーグのきのこソース) コーンサラダ・野菜スープ		牛乳・ハンバーグ 豚肉	丸コッペパン・油 さとう	たまねぎ・しめじ・ダイストマト キャベツ・コーン・にんじん ねぎ・だいこん・かぼちゃ ほうれんそう	デミグラスソース ケチャップ・白ワイン 中濃ソース・塩・こしょう 鶏がらスープ・しょうゆ	エネルギーたんぱく質 621 26.2 脂質 23.4 3.0
5	金	麦ごはん・豚肉のスタミナ炒め なすと豆腐のみそ汁・ふりかけ		牛乳・豚肉・とうふ みそ・煮干粉 ふりかけ	麦ごはん・ごま・油 片栗粉・じゃがいも	たまねぎ・にんじん・にら キャベツ・にんにく・しょうが なす・ねぎ	しょうゆ・みりん 片栗粉・豆板醬・酒 厚削りぶし	エネルギーたんぱく質 627 25.5 脂質 19.6 1.6
8	月	〈白熊関思い出の給食〉 麦ごはん・豚肉のかわり揚げ 大根のゆかり漬け・エノキと豆腐のみそ汁		牛乳・豚肉・とうふ みそ・煮干粉	麦ごはん・油・さとう 片栗粉・ごま じゃがいも	きゅうり・だいこん・ゆかり こまつな・ねぎ・にんじん えのきだけ	しょうゆ・酒 厚削りぶし・塩	エネルギーたんぱく質 680 24.2 脂質 24.2 2.0
9	火	セルフサンド (背割れコッペパン・サンド用カレー) さつまいものスープ・梨		牛乳・豚ひき肉・豚肉 ひきわり大豆	背割れコッペパン・油 小麦粉・さつまいも	にんじん・たまねぎ・ピーマン しょうが・にんにく・キャベツ しめじ・梨	カレー粉・塩 鶏がらスープ・こしょう ウスターソース しょうゆ・ケチャップ	エネルギーたんぱく質 640 26.9 脂質 23.7 2.2
10	水	麦ごはん・さばのみそ煮 大根のいためもの・小松菜のみそ汁		牛乳・さばのみそ煮 さつまあげ・油揚げ みそ・煮干粉	麦ごはん・さとう ごま油	だいこん・にんじん・いんげん こまつな・ねぎ・はくさい	しょうゆ・酒・みりん 厚削りぶし	エネルギーたんぱく質 601 24.0 脂質 18.8 2.2
11	木	食パン・ツナと花豆のサラダ ラビオリスープ・スライスチーズ 【4年生のみお弁当】		牛乳・マグロフレーク しろはなまめ・とり肉 スライスチーズ	食パン・油・さとう ラビオリ	キャベツ・きゅうり 黄ピーマン・にんにく たまねぎ・にんじん・コーン ほうれんそう・ダイストマト パセリ・セロリ・赤ピーマン	油・塩・酢・しょうゆ 鶏がらスープ	エネルギーたんぱく質 602 27.6 脂質 21.7 2.8
12	金	麦ごはん・韓国風肉じゃが ひじきのナムル・韓国のり		牛乳・とり肉・ひじき 錦糸卵・韓国のり	麦ごはん・油・さとう じゃがいも・ごま油	にんじん・たまねぎ・いんげん しらたき・にんにく・こまつな もやし	コチュジャン・酒 みりん・しょうゆ 酢	エネルギーたんぱく質 605 20.3 脂質 16.9 1.3
16	火	セルフサンド(食パン・ポテトサラダ) 大豆入り野菜スープ・青のり小魚		牛乳・ハム・とり肉 大豆・青のり小魚	食パン・じゃがいも マカロニ・マヨネーズ	にんじん・きゅうり・キャベツ コーン・だいこん・こまつな	塩・こしょう・酢 鶏がらスープ しょうゆ	エネルギーたんぱく質 606 26.4 脂質 21.4 2.1
17	水	〈地産地消献立〉 麦ごはん・さんまのかば焼き・おかかあえ レタスと豚肉のシャキシャキみそ汁		牛乳・さんまのひらき かつおぶし・豚肉 とうふ・みそ・煮干粉	麦ごはん・油・さとう	キャベツ・にんじん・レタス ほうれんそう・だいこん・ねぎ	しょうゆ・みりん 厚削りぶし	エネルギーたんぱく質 716 27.5 脂質 28.6 2.0
18	木	コッペパン・パリパリサラダ クリーム煮・はちみつ&マーガリン		牛乳・かまぼこ とり肉・スキムミルク	コッペパン・油・さとう ぎょうざの皮・バター じゃがいも はちみつ&マーガリン	キャベツ・きゅうり・たまねぎ チンゲンサイ・にんじん パセリ・しょうが	しょうゆ・酢・塩 こしょう・鶏がらスープ ベシヤメルソース	エネルギーたんぱく質 703 25.6 脂質 28.5 2.4
19	金	〈食育の日献立〉 麦ごはん・ポークカレー こんにゃくのごまサラダ		牛乳・豚肉 マグロフレーク	麦ごはん・油 じゃがいも・ごま さとう	しょうが・にんにく・にんじん たまねぎ・りんごソース しらたき・ほうれんそう	ケチャップ・中濃ソース チャツネ・カレールウ こしょう・塩・酢 しょうゆ	エネルギーたんぱく質 661 22.3 脂質 21.9 2.3
22	月	〈地産地消献立〉 麦ごはん・いわしの生姜煮 とり肉とピーマン炒め・白菜のみそ汁		牛乳・いわしの生姜煮 とり肉・油揚げ みそ・煮干粉	麦ごはん・ごま油 じゃがいも	キャベツ・ピーマン・はくさい ねぎ・にんじん	塩・こしょう しょうゆ 厚削りぶし	エネルギーたんぱく質 609 26.5 脂質 18.1 2.2
24	水	チャーハン・中華サラダ 米粉めんとわかめのスープ		牛乳・豚ひき肉・炒り卵 なると・かまぼこ とり肉・わかめ	麦ごはん・油・さとう 米粉めん・ごま油	たまねぎ・にんじん・ピーマン きゅうり・キャベツ・だいこん ねぎ・もやし	鶏がらスープ・しょうゆ 塩・こしょう・酢	エネルギーたんぱく質 601 23.4 脂質 20.3 2.6
25	木	ごもくうどん(ソフトめん・ごもく汁) ほうれん草の卵チーズあえ 天ぷらまんじゅう		牛乳・とり肉・とうふ みそ・炒り卵・チーズ	ソフトめん・油・さとう さといも・片栗粉 小麦粉・まんじゅう	だいこん・にんじん・ねぎ ほうれんそう・ごぼう	酒・しょうゆ・塩 厚削りぶし	エネルギーたんぱく質 677 31.0 脂質 19.0 2.1
26	金	麦ごはん・マーボー豆腐 キャベツとほうれん草のボン酢あえ		牛乳・豆腐・豚ひき肉 みそ・かつおぶし	麦ごはん・さとう・油 ごま油・片栗粉	ねぎ・にんじん・にら にんにく・キャベツ ほうれんそう・しょうが	みりん・しょうゆ 豆板醬・酢	エネルギーたんぱく質 619 25.6 脂質 20.6 1.8
29	月	〈大阪・関西万博献立〉 麦ごはん・どて焼き 油揚げとじゃがいものみそ汁 のり佃煮		牛乳・豚肉・油揚げ わかめ・みそ・煮干粉 のり佃煮	麦ごはん・油・さとう じゃがいも	こんにゃく・にんじん ねぎ・しょうが・たまねぎ こまつな・だいこん	みりん・酒 厚削りぶし	エネルギーたんぱく質 640 24.3 脂質 20.0 2.6
30	火	減量コッペパン・ペンネミートソース コーンのスープ・ぶどうゼリー		牛乳・豚ひき肉・チーズ ひきわり大豆・とり肉	減量コッペパン・油 さとう・片栗粉 パンネ	たまねぎ・ダイストマト にんじん・ねぎ・キャベツ コーン・ぶどうゼリー	ケチャップ・ビューレ 中濃ソース・こしょう 白ワイン・塩・しょうゆ 鶏がらスープ	エネルギーたんぱく質 671 29.7 脂質 22.3 2.1

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。御了承ください。

☆給食停止・開始について

- ・連絡を受けた3日後より停止・開始が可能となります。・転出や転入の場合、給食回数を日割り計算し精算いたします。
- ・欠席またはその他の理由により給食を停止する場合、給食実施日数連続10日以上の場合返金いたします。ただし、連絡を受けた3日後から連続10日以上の場合となります。