

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・甜麺醤・豆板醤 鶏がらスープ・こしょう	エネルギー 621 Kcal たんぱく質 262 g 脂肪 塩分 19.5 g 22 g
2 火	コッペパン・豆乳チャウダー プロッコリーサラダ・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 プロッコリー・りんごジャム	ベシャメルソース・塩 こしょう・しょうゆ 酢	エネルギー 604 Kcal たんぱく質 257 g 脂肪 塩分 19.8 g 2.0 g
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 606 Kcal たんぱく質 252 g 脂肪 塩分 16.7 g 1.8 g
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	テミグラスソース 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 621 Kcal たんぱく質 262 g 脂肪 塩分 23.4 g 3.0 g
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・豆板醤・酒 厚削りぶし	エネルギー 627 Kcal たんぱく質 255 g 脂肪 塩分 19.6 g 1.6 g
8 月	〈白熊閣思い出の給食〉 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 680 Kcal たんぱく質 24.2 g 脂肪 塩分 24.2 g 2.0 g
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 640 Kcal たんぱく質 26.9 g 脂肪 塩分 23.7 g 2.2 g
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 601 Kcal たんぱく質 24.0 g 脂肪 塩分 18.8 g 2.2 g
11 木	食パン・ツナと花豆のサラダ ラビオリースープ・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 602 Kcal たんぱく質 27.6 g 脂肪 塩分 21.7 g 2.8 g
12 金	麦ごはん・韓国風肉じゃが ひじきのナムル・韓国のだり		牛乳・とり肉・ひじき 錦糸卵・韓国のだり	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 605 Kcal たんぱく質 20.3 g 脂肪 塩分 16.9 g 1.3 g
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 606 Kcal たんぱく質 26.4 g 脂肪 塩分 21.4 g 2.1 g
17 水	〈地産地消献立〉 麦ごはん・さんまのかば焼き・おかかえ 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 716 Kcal たんぱく質 27.5 g 脂肪 塩分 28.6 g 2.0 g
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 きょうざの皮・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 チングンサイ・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 ベシャメルソース	エネルギー 703 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂肪 塩分 28.5 g 2.4 g
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 661 Kcal たんぱく質 22.3 g 脂肪 塩分 21.9 g 2.3 g
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 609 Kcal たんぱく質 26.5 g 脂肪 塩分 18.1 g 2.2 g
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 601 Kcal たんぱく質 23.4 g 脂肪 塩分 20.3 g 2.6 g
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 677 Kcal たんぱく質 31.0 g 脂肪 塩分 19.0 g 2.1 g
26 金	麦ごはん・マーぼー豆腐 キャベツとほうれん草のポン酢あえ		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 豆板醤・酢	エネルギー 619 Kcal たんぱく質 25.6 g 脂肪 塩分 20.6 g 1.8 g
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 640 Kcal たんぱく質 24.3 g 脂肪 塩分 20.0 g 2.6 g
30 火	減量コッペパン・ベンネミートソース 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 ベンヌ	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・ピューレ 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 671 Kcal たんぱく質 29.7 g 脂肪 塩分 22.3 g 2.1 g

※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日以上の場合は返金いたします。ただし、連絡を受けた3日後から連続10日以上となります。