

学校給食献立予定表 《小学校及び義務教育学校(前期課程)》



令和7年8、9月

日高市学校給食センター

日	曜	主食	おかず	体を作るものになる食品	エネルギーのものになる食品	体の調子を整えるものになる食品	エネルギー kcal	たんぱく質 g	備考
28	木	ごはん	豚汁 肉団子甘酢あん(2こ)	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 油あげ みそ 肉団子甘酢あん	ごはん 油 じゃがいも 長ねぎ	571	23.5	本日から2学期の給食開始です!
29	金	コッペパン	カレーシチュー オムレツ	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 チーズ 脱脂粉乳 オムレツ	コッペパン 油 じゃがいも	623	26.9	
1	月	ごはん	★チンジャオロース ショーロンポー(2こ)	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 ショーロンポー	ごはん 油 砂糖 でんぷん ごま油	635	26.9	★チンジャオロースのチンジャオ(青椒)はピーマンを、ロース(肉絲)は肉の細切りを意味します。
2	火	ソフトめん	★つけナポリタンソース ミッシュポテト ミックスベジタブル	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 ウインナー	ソフトめん バター 砂糖 でんぷん 油 ハッシュポテト	618	22.0	★ナポリタンは、日本生まれのスパゲティー料理です。つけナポリタンは静岡県富士市のB級グルメです。
3	水	ごはん	肉豆腐 厚焼き卵	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 ちくわ 焼き豆腐 厚焼き卵	ごはん 油 砂糖	604	26.0	
4	木	ごはん	コーン入り中華スープ ★さばのガーリック焼き	牛乳 牛乳	牛乳 ベーコン 液卵 さばのガーリック焼き	ごはん でんぷん 油	597	24.7	★骨に注意して食べましょう。
5	金	ごはん	たまねぎと油あげのみそ汁 おろし焼肉	牛乳 牛乳	牛乳 油あげ みそ わかめ 豚肉	ごはん じゃがいも 油 砂糖 ラー油	566	28.0	★すりおろした大根やりんごを入れると含まれる酵素によって、お肉が柔らかくなります。
8	月	子どもパン	★ミネストローネ エビカツ キャベツソテー	牛乳 牛乳	牛乳 ベーコン エビカツ	子どもパン バター じゃがいも マカロニ 油	588	22.1	★ミネストローネはイタリア語で「具だくさんのスープ」を表します。給食では9種類の食材を使っています。
9	火	わかめ ごはん	すまし汁 鶏肉のピリ辛焼き ヨーグルト	牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 豆腐 ヨーグルト	わかめごはん おふ 油	579	31.3	
10	水	ごはん	ラビオリスープ じゃが豚キムチ	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 わかめ	ごはん ラビオリ ごま油 油 じゃがいも 砂糖	550	19.5	
11	木	ごはん	◎さつまいものみそ汁 豆腐ハンバーグ照り焼きソース	牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 豆腐 みそ 豆腐ハンバーグ	ごはん さつまいも 油 砂糖 でんぷん	564	23.8	今月後半からは、旬を先取りした秋の味覚がぞくぞく登場! ◎が目印です。本日は「さつまいも」です。
12	金	ごはん	ジュリエンスープ ドライカレー	牛乳 コーヒール	コーヒール ベーコン 豚肉 チーズ	ごはん じゃがいも 油 パン粉 砂糖	587	23.3	
15	月	敬老の日							
16	火	ごはん	厚揚げマーボー にらまんじゅう(2こ)	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ にらまんじゅう	ごはん 油 砂糖 でんぷん	670	25.7	
17	水	コッペパン スライス	わかめとコーンのスープ やきそば	牛乳 牛乳	牛乳 鶏肉 わかめ 豚肉	コッペパンスライス ごま油 ごま油 中華めん	560	25.9	
18	木	ごはん	◎里芋のそぼろ煮 ★赤魚の白醬油焼き	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 赤魚の白醬油焼き	ごはん さといも 砂糖 油 でんぷん	566	24.9	◎秋の味覚:さといも ⇒親芋の横に子芋、孫芋と連なって成長します。★骨に注意して食べましょう
19	金	ごはん	★ビーンズスープ チキンナゲット(2こ)	牛乳 牛乳	牛乳 ベーコン ガルバンゾ水煮 チキンナゲット	ごはん じゃがいも 油	564	20.2	★ビーンズスープには、食物繊維がたっぷりの『ひよこ豆(ガルバンゾ)』が入っています。
22	月	中華めん	タンメンの汁 焼きギョウザ(2こ)	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 ギョウザ	中華めん ごま油 でんぷん	585	24.3	
23	火	秋分の日							
24	水	ごはん	ごまみそ汁 ◎さんまのおろしかけ ひじきとツナのホットサラダ	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 油あげ 豆腐 みそ ツナ ひじき さんまの澱粉つき	ごはん ごま油 砂糖	562	26.2	◎秋の味覚:さんま(秋刀魚)北海道、宮城で獲れたさんまです。骨に注意して食べましょう。
25	木	ごはん	じゃがいもとベーコンのスープ ◎ハンバーグきのこソース	牛乳 牛乳	牛乳 ベーコン ハンバーグ	ごはん じゃがいも 油 砂糖 でんぷん	602	20.5	◎秋の味覚:きのこ カルシウムの吸収を助け、骨や歯を丈夫にするビタミンDが豊富です。
26	金	ごはん	ポークカレー ◎焼き栗コロッケ	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 脱脂粉乳	ごはん バター 油 じゃがいも 焼き栗コロッケ	693	20.6	◎秋の味覚:栗(くり) 焼き栗はゆっくり加熱するため、でんぷんが糖に変わり、甘みが増します。
29	月	ごはん	豆腐とえのきのみそ汁 豚肉のオニオンソースかけ	牛乳 牛乳	牛乳 油あげ みそ 豆腐 豚肉	ごはん 油 砂糖	565	28.6	
30	火	ごはん	もやしの韓国風スープ ★ヤンニョムチキン	牛乳 牛乳	牛乳 豚肉 わかめ 鶏肉	ごはん 油 ごま油 でんぷん 砂糖	578	26.0	★ヤンニョムは、韓国語で「味付け」を意味します。コチュジャンがベースの甘辛ダシが特徴です。

※入荷の都合により、献立を変更することがあります。
 ※たけのこには、まれに白いものが付着することがあります。
 これは、元々たけのこに含まれている成分(チロシン)であり、問題ありません。
 ※今月使用する果物は全て加熱処理をしたものです。

平均栄養価	592	24.6	今月の 地場産物 長ねぎ こまつな ※地場産物・・・日高市産、埼玉県産
-------	-----	------	--

