

1 (月)	ビビンバ(むぎごはん)* わかめとコーンのスープ ぎゅうにゅう	2 (火)	フィッシュサンド(はいがサンドパン・ホキフライ) こぶきいも ミネストローネ* ぎゅうにゅう	3 (水)	むぎごはん だいずミートのドライカレー* キャベツとじゃこのいために ぎゅうにゅう	4 (木)	しろパン いちごジャム ぶたにくのトマトに ベジタブルスープ ぎゅうにゅう	5 (金)	ごはん ハンバーグわふうソース やさいスープ ぎゅうにゅう			
【献立のねらい】 片栗粉について知る		トマトについて知る		◎大豆ミートについて知る		季節の食品のズッキーニについて知る		ハンバーグについて知る				
●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●ビビンバ(肉) 油 0.5 にんにく 0.16 豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 酒 1 しょうゆ 1 たけのこ(水煮) 15 砂糖 1.8 しょうゆ 2.5 片栗粉 0.5 水 ●ビビンバ(野菜) 砂糖 1 しょうゆ 3.5 ごま油 0.3 ラー油 0.03 長ねぎ 1		●胚芽サンドパン(減塩) 50 ●ホキフライ 揚げ油 適量 ホキフライ 70 ●中濃ソース 6 ●粉ふき芋 (水(ゆで用) じゃが芋 70 (粗塩(ゆで塩) 0.7		●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 15 ●大豆ミートのドライカレー 油 1 豚ひき肉(もも) 25 たまねぎ 66 にんじん 22 ホールコーン(冷) 20 粗塩 0.8 ウスターソース 4 トマトピューレ 4.8 大豆ミート(小粒) 8.3 しょうゆ 2.4 カレー粉 0.8 (油 1.2 小麦粉 1.2 ピーマン 3.5 ゆで塩		●白パン(減塩) 40 ●いちごジャム 15 ●豚肉のトマト煮 油 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 粗塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 1 たまねぎ 40 にんじん 10 トマトケチャップ 8 トマト水煮(缶) 10 デミグラスソース 3 粗塩 0.3 砂糖 0.3 チリパウダー 0.03 (ペンネマカロニ 10 ゆで塩		●ごはん 精白米 80 ●ハンバーグ和風ソース 油 適量 ハンバーグ(減塩) 70 油 0.3 たまねぎ 10 水 4.5 砂糖 1.6 しょうゆ 2.4 みりん 1.6 (片栗粉 0.3 水 ●野菜スープ 油 0.5 とり肉(皮なし) 10 にんじん 10 水 120 粗塩 0.8 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 しょうゆ 1 片栗粉 1 水 3 生わかめ 5				
エネルギー 611kcal たんぱく質 27.0g		エネルギー 732kcal たんぱく質 28.0g		エネルギー 626kcal たんぱく質 25.8g		エネルギー 624kcal たんぱく質 30.0g		エネルギー 616kcal たんぱく質 25.0g				
8 (月)	ごはん さばのしおやき ごもくまめ みそしる ぎゅうにゅう	9 (火)	ハヤシライス(むぎごはん) ピクルス ぎゅうにゅう	10 (水)	パンブキンロールパン とりにくのからあげ* コンソメスープ なし ぎゅうにゅう	11 (木)	ごはん やきのり かんこくふうにくじゃが* はるさめスープ ぎゅうにゅう	12 (金)	ビーンズサンド(カレーサンドパン・ビーンズ) じゃがいものからあげ スコッチブロス ぎゅうにゅう			
◎保存食について知る		マッシュルームについて知る		季節の食品の梨について知る		新献立の韓国風肉じゃがについて知る		カレーサンドパンについて知る				
●ごはん 精白米 80 ●さばの塩焼き 油 適量 塩さば(切り身) 50 ●五目豆 油 0.5 とり肉(皮つき) 15 にんじん 10 ひじき 0.8 こんにゃく 15 大豆 12 砂糖 1.8 しょうゆ 3.6		●みそ汁 水 120 こんぶ 0.5 厚けずり節(かつお) 5 かんぴょう 2.5 たまねぎ 20 じゃが芋 30 赤みそ 4.3 白みそ 3.6 (小松菜 5 ゆで塩 ●ハヤシライス 油 0.5 にんにく 0.5 豚肉(もも) 25 豚肉(肩) 25 粗塩 0.1 こしょう 0.01 赤ワイン 3 たまねぎ 60 にんじん 20 水 80 粗塩 0.5 じゃが芋 30 マッシュルーム(冷) 10 トマトケチャップ 12 デミグラスソース 5 ウスターソース 3.5		●パンブキンロールパン(減塩) 40 ●とり肉のから揚げ 揚げ油 適量 (とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 減塩液体塩こしょう 5 しょうが 0.3 片栗粉 12.6 ●コンソメスープ ベーコン 2 水 120 にんじん 10 たまねぎ 10 キャベツ 30 粗塩 0.5 こしょう 0.02 スープの素 1 うずら卵(水煮) 25		●ごはん 精白米 80 ●焼きのり 1.25 ●韓国風肉じゃが 水 120 豚肉(もも) 15 豚肉(肩) 13 つきこんにゃく 24 にんじん 15 たまねぎ 24 水 25 じゃが芋 46 酒 0.4 砂糖 3 しょうゆ 6 (にんにく 0.2 コチジャン 1.3 ごま油 0.6		●カレーサンドパン(減塩) 50 ●ビーンズサンド 油 0.5 にんにく 0.13 豚ひき肉(もも) 15 たまねぎ 20 にんじん 5 大豆 10 トマトケチャップ 1.5 セロリ 3 粗塩 0.1 ウスターソース 2 粗塩 0.3 こしょう 0.01 チリパウダー 0.01 (油 0.5 小麦粉 0.5 ●じゃが芋のから揚げ 揚げ油 適量 じゃが芋 90 塩 0.2 ●スコッチブロス 油 0.5 ベーコン 2 とり肉(皮なし) 10 大豆 10 セロリ 3 にんじん 10 たまねぎ 15 水 150 押麦 5 キャベツ 25 粗塩 0.6 こしょう 0.02 スープの素 1				
エネルギー 737kcal たんぱく質 29.6g		エネルギー 693kcal たんぱく質 25.2g		エネルギー 599kcal たんぱく質 30.4g		エネルギー 620kcal たんぱく質 24.1g		エネルギー 631kcal たんぱく質 25.9g				
22 (月)	ごはん ごましお ユーリンチー* はるさめのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	16 (火)	ホイコーローどん(むぎごはん)* にらたまスープ ぎゅうにゅう	17 (水)	ロールパン ミートポテのチーズやき* コーンソテー しょうなんゴールドゼリー ぎゅうにゅう	18 (木)	ごはん まぐろとだいずのみそがらめ* ワナタンスープ ぎゅうにゅう	19 (金)	こうやどうふのそぼろごはん(むぎごはん)* ごまきゅうり けんちんじる* ぎゅうにゅう			
		季節の食品のピーマンについて知る		◎地域でとれる果物を知る		まぐろについて知る		高野豆腐について知る				
		●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●ホイコーロー丼 油 1 にんにく 0.2 しょうが 0.3 (豚肉(もも) 22.5 豚肉(肩) 22.5 粗塩 0.1 酒 1 長ねぎ 10 キャベツ 60 ゆで塩 しょうゆ 3.2 テンメンジャン 3.6 砂糖 1.2 オイスターソース 0.9 ごま油 0.6 豆板醤 0.1		●にらたまスープ 水 120 とり肉(皮なし) 10 粗塩 0.7 中華スープの素 1.5 しょうゆ 2 豆腐 30 片栗粉 1 水 10 にら 10 卵 20 ごま油 0.5		●ロールパン(減塩) 40 ●ミートポテのチーズ焼き 油 0.5 にんにく 0.16 豚ひき肉(もも) 40 たまねぎ 15 粗塩 0.3 こしょう 0.03 なす 5 トマトケチャップ 8 ウスターソース 2 チーズ 6 (油 1.5 小麦粉 1.5 じゃが芋 70 ゆで塩 粉チーズ 3.5		●ごはん 精白米 80 ●まぐろと大豆のみそがらめ 揚げ油 適量 (煮し大豆 20 片栗粉 3 揚げ油 適量 (まぐろ(角) 40 しょうが 0.5 しょうゆ 1.6 片栗粉 7.2 水 5 赤みそ 3.6 砂糖 1.8 みりん 1		●ワナタンスープ 水 150 豚肉(もも) 7.5 豚肉(肩) 7.5 にんじん 10 たまねぎ 10 もやし 20 粗塩 0.6 こしょう 0.03 中華スープの素 1.5 酒 2 ワナタンの皮 8 チンゲン菜 10		●麦ごはん 精白米 70 米粒麦 10 ●高野豆腐のそぼろごはん 油 1 しょうが 0.5 豚ひき肉(もも) 40 にんじん 15 こんにゃく 10 水 120 (厚けずり節(かつお) 3 じゃが芋 30 粗塩 0.4 豆腐 20 しょうゆ 2.5 長ねぎ 10 ●ごまきゅうり きゅうり 35 (酢 2 砂糖 0.6 粗塩 0.4
エネルギー 646kcal たんぱく質 29.6g		エネルギー 638kcal たんぱく質 27.5g		エネルギー 664kcal たんぱく質 31.1g		エネルギー 636kcal たんぱく質 29.6g		エネルギー 631kcal たんぱく質 25.9g				
22 (月)	ごはん ごましお ユーリンチー* はるさめのちゅうかスープ ぎゅうにゅう	9月は、以下の食材について県内産のものを学校給食に取り入れます。		24 (水)	ごはん なまあげのしせんに* とうがんスープ ぎゅうにゅう	25 (木)	くろしょくパン かぼちゃのグラタン ポイルやさい わふうドレッシング ぎゅうにゅう	26 (金)	ごはん さばのあまからあげ* キャベツのおかかあえ みそしる ぎゅうにゅう			
季節の食品のチンゲン菜について知る		○米 ○牛乳 ○かぼちゃ ○とうがん ※天候の影響により、県内産の食材が納入できない場合もあります。		季節の食品のとうがんについて知る		季節の食品のかぼちゃについて知る		おかかについて知る				
●ごはん 精白米 80 ●ごま塩 (黒い)ごま 2 粗塩 0.1 水 適量 ●ユーリンチー 揚げ油 適量 (とり肉(皮つき) 35 とり肉(皮なし) 35 粗塩 0.2 こしょう 0.04 片栗粉 10.5 水 8 砂糖 2.2 しょうゆ 3.6 酢 1.8 長ねぎ 5 にんにく 0.1 しょうが 0.1		●春雨の中華スープ 油 0.5 豚肉(もも) 7.5 たまねぎ 7.5 にんじん 20 水 10 キャベツ 15 粗塩 0.7 こしょう 0.02 しょうゆ 1 中華スープの素 1.5 春雨 4 片栗粉 0.5 (水 5 チンゲン菜 5 ごま油 0.5		●ごはん 精白米 80 ●生揚げの四川煮 油 0.5 にんにく 0.2 とうがん 0.3 粗塩 0.8 豆板醤 0.1 豚ひき肉(もも) 30 砂糖 1.6 しょうゆ 3 トマトケチャップ 10 水 10 赤みそ 2.7 生揚げ(冷) 65 長ねぎ 15 片栗粉 1.5		●黒食パン 40 ●かぼちゃのグラタン 油 0.5 とり肉(皮なし) 20 たまねぎ 30 にんじん 10 かぼちゃ 40 粗塩 0.5 こしょう 0.03 チーズ 6 小麦粉 3.5 牛乳 51.5 粗塩 0.1 マカロニ 10 ゆで塩 粉チーズ 3.5 パン粉 0.7		●ごはん 精白米 80 ●さばの甘辛揚げ 揚げ油 適量 (さば(切り身) 50 片栗粉 5.7 小麦粉 2.8 水 5.6 砂糖 2 しょうゆ 3.2 みりん 0.2 ●キャベツのおかかあえ キャベツ 40 もやし 10 (にんじん 5 ゆで塩 しょうゆ 1.5 けずり節(かつお) 0.5				
エネルギー 693kcal たんぱく質 30.4g		エネルギー 633kcal たんぱく質 27.9g		エネルギー 593kcal たんぱく質 24.6g		エネルギー 720kcal たんぱく質 24.7g		エネルギー 636kcal たんぱく質 29.6g				
29 (月)	ごはん ちくわのいそべあげ もやしいため ぶたじる ぎゅうにゅう	30 (火)	はいがロールパン カレーシチュー ひじきのサラダ* ぎゅうにゅう	加工食品に含まれるアレルギーの原因物質について								
磯辺揚げについて知る		季節の食品のさやいんげんについて知る		献立名		加工食品名		アレルギーの原因物質				
●ごはん 精白米 80 ●ちくわの磯辺揚げ 揚げ油 適量 (焼きちくわ(減塩) 50 小麦粉 5 あおさ 0.5 水 ●もやし炒め 油 0.3 ベーコン 3 たまねぎ 10 (にんじん 5 ゆで塩 もやし 40 粗塩 0.2 こしょう 0.01 しょうゆ 0.5		●胚芽ロールパン(減塩) 40 ●カレーシチュー 油 0.5 とり肉(皮つき) 30 たまねぎ 25 にんじん 20 粗塩 0.8 じゃが芋 50 水 40 チーズ 5 カレー粉 0.4 (油 2 小麦粉 2 牛乳 41.2 (さやいんげん 5 ゆで塩		ハヤシライス ワナタンスープ ハンバーグ和風ソース かぼちゃのグラタン フィッシュサンド ミネストローネ 豚肉のトマト煮		デミグラスソース ワナタンの皮 ハンバーグ マカロニ パン粉 ホキフライ ホイールマカロニ ペンネマカロニ		卵 乳 小麦				
エネルギー 709kcal たんぱく質 28.0g		エネルギー 590kcal たんぱく質 24.9g		※上記のアレルギー原因物質以外に給食で使う食品の中で、とり肉・豚肉・大豆・さば・さけ・いか・りんご・もも・ごまもアレルギーの原因となることがあります。 ※調味料(しょうゆ、酢、みそ)に含まれるアレルギー物質は、除去の対象とはしません。 ※えび、かに、落花生、そば、くるみは使用しません。								

令和7年9月
(2025年9月)
献立表
(高津・宮前区)
給食回数 20回

☆お知らせ☆
給食開始日・終了日・休止日が学校ごとに異なりますのでご注意ください。ぜひ、学校からの配布物等でご確認されるようお願いいたします。
各ご家庭でも活用できるよう、献立ごとに食材や調味料をすべて分量(g(グラム))とともに記入しました(表中の分量は小学校中学年1人分のものです)。
【給食目標】
給食でSDGsを考えよう
【今月のねらい◎】
SDGsについて知り、給食を通じて取り組めることを考える
※献立名の下には献立のねらいを記載しています。◎印の献立は今月のねらいに即した献立です。