

# 9月学校給食献立予定表

令和7年度

今月の目標 楽しいしせいでしょくじをしよう

かわしままち がっこう きゅうしょく センター  
川島町学校給食センター

| 日   | 曜 | こんだてめい                                                                 |                                                                       | おもなしょくひんめい                                        |                                                          |                                                                 | えいようりょう              |                     |                      |                     |
|-----|---|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------|---------------------|----------------------|---------------------|
|     |   | しゅしょくの<br>のみもの                                                         | お か す                                                                 | からだをつくるもの                                         | ねつやちからになるもの                                              | からだのちようしをととのえるもの                                                | 小学校<br>エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>たんぱく質<br>g | 中学校<br>エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>たんぱく質<br>g |
| 3   | 水 | ごはん<br>牛乳                                                              | ABCスープ<br>コーンコロケ<br>チキンライスのぐ<br>キャンディチーズ (小①中②)                       | ぎゅうにゅう とりにく<br>フランクフルト チーズ                        | ごはん あぶら<br>マカロニ コーンコロケ                                   | たまねぎ にんじん キャベツ<br>こまつな にんにく<br>トマト ピーマン                         | 657                  | 23.9                | 857                  | 29.8                |
| 4   | 木 | ごはん<br>牛乳                                                              | どうがのみそしる<br>とりにくのいちじくソースかけ<br>きりぼしだいこんの<br>シャキシャキそぼろ                  | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>とうふ みそ とりにく<br>ぶたにく               | ごはん あぶら さとう<br>でんぶ                                       | にんじん どうがねぎ<br>こまつな いちじく えだまめ<br>レモンかじゅう たまねぎ<br>きりぼしだいこん とうもろこし | 616                  | 27.0                | 766                  | 32.4                |
| 5   | 金 | ごはん<br>乳酸菌飲料<br>(フレーン)                                                 | ハッシュドボーク<br>あじフリッター (小②中③)<br>フレンチサラダ                                 | にゅうさんきんいんりょう<br>ぶたにく あじフリッター                      | ごはん あぶら じゃがいも<br>グラニューとう ココア<br>バター こむぎこ さとう             | にんにく たまねぎ にんじん<br>トマト キャベツ きゅうり<br>あかピーマン とうもろこし                | 658                  | 23.8                | 864                  | 30.5                |
| 8   | 月 | ごはん<br>牛乳                                                              | すましじる<br>とりにくのこめこしおからあげ<br>きゅうりとたまのサラダ<br>ワカメふりかけ<br>8の付く日は「米粉の日」     | ぎゅうにゅう とうふ<br>とりにく だいず<br>ワカメふりかけ                 | ごはん ごまあぶら あぶら<br>さとう こめこ                                 | にんじん ほししいたけ こまつな<br>えのきたけ ねぎ にんにく<br>えだまめ きゅうり                  | 620                  | 24.9                | 769                  | 30.0                |
| 9   | 火 | ごはん<br>牛乳                                                              | かきたまじる<br>たらあますあんかけ<br>キムチチャーハンのぐ                                     | ぎゅうにゅう とうふ<br>たまご ぶたにく たら                         | ごはん でんぶ ごまあぶら<br>あぶら さとう                                 | にんじん ねぎ こまつな<br>にんにく たけのこ とうもろこし<br>はくさいキムチ                     | 634                  | 27.6                | 792                  | 33.8                |
| 10  | 水 | ごはん<br>牛乳                                                              | さつまいものみそしる<br>ぶたにくのマヨネーズいため<br>れんこんサラダ                                | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>とうふ みそ ぶたにく                       | ごはん さつまいも あぶら<br>エッグフリーマヨネーズ<br>さとう ごま                   | だいこん にんじん たまねぎ<br>れんこん えだまめ キャベツ<br>きゅうり                        | 638                  | 24.0                | 798                  | 29.3                |
| 11  | 木 | ツイストパン<br>牛乳                                                           | ミネストローネ<br>ハンバーグデミグラスソースかけ<br>カラフルサラダ                                 | ぎゅうにゅう とりにく<br>だいず ハンバーグ                          | ツイストパン あぶら<br>マカロニ さとう                                   | にんにく セロリー たまねぎ<br>にんじん ずす トマト キャベツ<br>とうもろこし                    | 613                  | 24.7                | 784                  | 30.9                |
| 12  | 金 | ごはん<br>牛乳                                                              | なまあげのちゅうかに<br>やきぎょうざ (小②中③)<br>はるさめサラダ                                | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>なまあげ ぎょうざ                          | ごはん あぶら さとう<br>でんぶ はるさめ<br>ごまあぶら ラー油                     | にんにく にんじん たけのこ<br>こんにゃく ピーマン ねぎ<br>キャベツ じゃがいも                   | 613                  | 22.2                | 779                  | 27.6                |
| 16  | 火 | ホットちゅうがめん<br>牛乳                                                        | みそラーメン (しる)<br>あおりのポテト (小②中③)<br>きりぼしだいこんのナムル                         | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>みそ あおりの                            | ホットちゅうがめん あぶら<br>くろざとう じゃがいも<br>こむぎこ さとう ごまあぶら<br>ラー油    | にんにく しょうが にんじん<br>たまねぎ とうもろこし キャベツ<br>ねぎ きりぼしだいこん もやし<br>こまつな   | 601                  | 23.4                | 762                  | 28.6                |
| 17  | 水 | ごはん<br>牛乳<br>(中250cc)                                                  | さわにわん<br>さんまのかばやき<br>きゅうりとにんじんのごますあえ                                  | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>さんま                                | ごはん あぶら でんぶ<br>さとう ごまあぶら ごま                              | ごぼう にんじん だいこん<br>ほししいたけ ねぎ じゃがいも<br>キャベツ                        | 626                  | 22.6                | 820                  | 29.5                |
| 18  | 木 | コッパンスライス<br>牛乳                                                         | こめこのクリームスープ<br>こめこのチリコンカン<br>イタリアンサラダ<br>ソーダフロートふうゼリー<br>8の付く日は「米粉の日」 | ぎゅうにゅう とりにく<br>チーズ スキムミルク<br>なまクリーム ぶたにく<br>だいず   | コッパン バター こめこ<br>あぶら じゃがいも さとう<br>オリーブオイル<br>ソーダフロートふうゼリー | たまねぎ キャベツ とうもろこし<br>にんにく しょうが にんじん<br>トマト じゃがいも あかピーマン          | 632                  | 25.8                | 795                  | 31.8                |
| 19  | 金 | ごはん<br>牛乳                                                              | じゃがいものなんぼんに<br>にくだんこのみそだれかけ<br>(小②中③)<br>もやしのサラダ                      | ぎゅうにゅう とりにく<br>ミートボール みそ                          | ごはん あぶら じゃがいも<br>さとう でんぶ ごまあぶら                           | ごぼう にんじん こんにゃく<br>じゃがいも もやし とうもろこし                              | 609                  | 22.0                | 772                  | 27.5                |
| 22  | 月 | ごはん<br>牛乳<br>(中250cc)                                                  | ゆばのすましじる<br>あかうおのみそマヨやき<br>とふめしのぐ<br>ひょうごけんきょうどりょうり<br>兵庫県郷土料理        | ぎゅうにゅう とりにく<br>かまぼこ ゆば あかうお<br>みそ あぶらあげ とうふ<br>さば | ごはん あぶら さとう<br>エッグフリーマヨネーズ                               | にんじん だいこん たまねぎ<br>えのきたけ こまつな ねぎ<br>ごぼう                          | 613                  | 30.2                | 795                  | 38.7                |
| 24  | 水 | ごはん<br>牛乳<br>(中250cc)                                                  | みそワナンタンスープ<br>はるまき<br>ぶたにくともやしいため                                     | ぎゅうにゅう とりにく<br>わかめ みそ はるまき<br>ぶたにく                | ごはん ごまあぶら<br>ワナンタンのかわ あぶら                                | にんじん キャベツ ねぎ<br>ほうれんそう もやし なら                                   | 639                  | 21.4                | 835                  | 27.8                |
| 25  | 木 | バターコッパン<br>牛乳                                                          | ペイザンヌスープ<br>オムレツのミートソースかけ<br>ブロッコリーサラダ                                | ぎゅうにゅう とりにく<br>オムレツ ぶたにく                          | バターコッパン じゃがいも<br>オリーブオイル あぶら<br>さとう                      | にんじん たまねぎ トマト<br>ブロッコリー とうもろこし<br>キャベツ だいこん                     | 602                  | 22.2                | 777                  | 28.0                |
| 26  | 金 | ごはん<br>牛乳                                                              | てづくりカレー<br>チキンナゲット (小②中③)<br>キャベツとコーンのソテー                             | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>チーズ ヨーグルト<br>チキンナゲット               | ごはん あぶら じゃがいも<br>バター こむぎこ くろざとう<br>ココア                   | にんにく しょうが たまねぎ<br>にんじん トマト りんご<br>キャベツ とうもろこし                   | 682                  | 25.8                | 871                  | 32.3                |
| 29  | 月 | ごはん<br>牛乳                                                              | けんちんじる<br>むしどりのこまだれかけ<br>ほうれんそうのおかかあえ<br>ミニりんごゼリー (小①中②)              | ぎゅうにゅう あぶらあげ<br>とうふ とりにく<br>かつおぶし                 | ごはん あぶら さといも<br>さとう でんぶ ごま<br>りんごゼリー                     | ごぼう にんじん こんにゃく<br>ねぎ こまつな ほうれんそう<br>もやし                         | 606                  | 25.8                | 763                  | 31.1                |
| 30  | 火 | 地粉うどん<br>牛乳                                                            | にくじろうどん (しる)<br>ちくわのげんきあげ (小①中②)<br>すたてふうサラダ                          | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>あぶらあげ こんぶ<br>やきちくわ みそ              | じごなうどん あぶら<br>こむぎこ さとう<br>ごまあぶら ごま                       | にんじん だいこん ねぎ<br>たまねぎ パセリ じゃがいも<br>キャベツ しそ                       | 631                  | 25.1                | 860                  | 33.0                |
| 18回 |   | ※材料などの都合で献立が変更になる場合があります。ご了承下さい。<br>※毎月19日は食育の日です。家庭でも「食」について話してみませんか？ |                                                                       |                                                   | ※本学の食品は、川島町産の食材を使っています。                                  |                                                                 | 今月の平均栄養摂取量           |                     |                      |                     |
|     |   |                                                                        |                                                                       |                                                   |                                                          |                                                                 | 627                  | 24.6                | 803                  | 30.7                |

◎栄養量は八訂成分表で計算しています。

## ☆9月の献立より☆

### 川島町の特産品 いちじく

4日：『とりにくのいちじくソースかけ』川島町産のいちじくを使用します。

#### ★「いちじく」について

いちじくは、夏から秋にかけての8月～10月が旬となっています。

いちじくは漢字で書くと「無花果」と書きますが花が無いわけではなく、実の中に小さな花をつけるため外からは見えないのです。いちじくを半分に切ると、中に赤いツブツブがたくさんつまっていますが、それが花となっています。花の部分によって、いちじく特有の独特な食感を生みだしています。

また、いちじくはペクチンという食物繊維が多く含まれていて、整腸作用や美肌効果が期待できます。カリウムも豊富で、余分な塩分を体の外に出すことから、むくみ予防や高血圧症にもよいとされています。



★給食の写真をホームページに掲載しています。

ホームページアドレス <https://www.town.kawajima.saitama.jp/>

