



# 令和7年9月分献立予定表



エネルギー量とたんぱく質量：上段は小学生・下段は中学生

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちょうしをととのえる		
1 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		696 885	25.3 31.5
	照り焼きハンバーグ	とり肉・ぶた肉	サラダ油・さとう でんぷん	玉ねぎ		
	ごぼうサラダ		マヨネーズ・さとう・ごま	ごぼう・きゅうり・とうもろこし		
	あおさのみそ汁	とうふ・みそ・あおさ		大根・にんじん・小松菜・ <b>長ねぎ</b>		
2 (火)	中華めん・牛乳	牛乳	中華めん		605 801	22.3 28.3
	ピリ辛しょうゆラーメンスープ	ぶた肉・なると	サラダ油	しょうが・玉ねぎ・キャベツ・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・小松菜 にんにく		
	さつまいもの天ぷら		さつまいも・小麦粉 サラダ油			
	ナムル	とり肉	ごま・さとう・ごま油	もやし・にんじん・ほうれん草		
3 (水)	麦入りごはん・牛乳	牛乳	ごはん・麦		713 893	18.9 23.0
	チキンマサラインドカレー	とり肉・ヨーグルト チーズ・生クリーム	サラダ油・小麦粉・じゃがいも	にんにく・しょうが・玉ねぎ にんじん・いんげん・トマト		
	カチュンバー	まぐろ	オリーブ油	大根・キャベツ・きゅうり とうもろこし・レモン		
	マンゴープリン		さとう	マンゴー		
4 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		628 790	23.6 28.6
	ツナごはんの具	まぐろ	さとう・ごま	にんじん		
	厚焼き卵	鶏卵	サラダ油・さとう・でんぷん			
	チンゲン菜のスープ	とり肉	サラダ油	玉ねぎ・キャベツ・チンゲン菜・にんにく		
5 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		628 814	28.5 34.4
	いちごジャム		いちごジャム			
	ホキの香草焼き	ホキ・小麦粉	サラダ油			
	フルーツカクテル		カクテルゼリー	黄桃・みかん・パイナップル		
8 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		624 811	24.3 31.3
	とり肉のからあげ(小2個・中3個)	とり肉	サラダ油・小麦粉 でんぷん・さとう			
	ひじきの炒め煮	ひじき・さつまあげ・大豆	サラダ油・さとう	にんじん・枝豆		
	大根のみそ汁	油あげ・みそ		大根・キャベツ・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・しめじ・小松菜		
9 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		663 838	29.2 37.7
	みそうどん汁	ぶた肉・みそ	サラダ油・ごま	玉ねぎ・白菜・にんじん・ <b>長ねぎ</b> ・小松菜・しょうが にんにく		
	いそかあえ	とり肉・のり		もやし・にんじん・きゅうり		
	たまごドーナツ	鶏卵・牛乳	小麦粉・さとう・サラダ油			
10 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		621 781	29.7 36.4
	あじのしょうゆ焼き	あじ	サラダ油・さとう			
	骨げんきあえ	ちくわ・チーズ		もやし・小松菜		
	とん汁	ぶた肉・油あげ・みそ	サラダ油・じゃがいも	こんにゃく・大根・にんじん・ごぼう・ <b>長ねぎ</b>		
11 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		619 802	23.0 29.2
	とうふの中華煮	ぶた肉・とうふ	サラダ油・さとう でんぷん・ごま油	しょうが・ <b>長ねぎ</b> ・玉ねぎ・にんじん・チンゲン菜 干しいたけ		
	えびしゅうまい(小2個・中3個)	えび・かに・魚肉・鶏卵 ぶた肉	小麦粉・でんぷん・さとう	玉ねぎ・しょうが		
	中華サラダ	とり肉	中華ドレッシング	キャベツ・にんじん・きゅうり		
12 (金)	バターパン・豆乳いちご	豆乳いちご	バターパン		614 845	20.0 27.3
	フランクフルト	フランクフルト	サラダ油・さとう	トマト		
	ブロッコリーのソテー	ベーコン	オリーブ油	ブロッコリー・にんじん・にんにく		
	クリームシチュー	とり肉・牛乳	サラダ油・じゃがいも 小麦粉	玉ねぎ・にんじん・しめじ・いんげん		



\* 材料の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。

今月のごはんと長ねぎは、高萩産です。※太字(下線)は高萩産です。

日	こんだてめい	おもなざいりょう			エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		ちやにくになる	ねつやちからになる	からだのちようしをととのえる		
16 (火)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		640 783	28.1 32.2
	さんまのしょうが煮	さんま	さとう・でんぷん	しょうが		
	れんこんとぶた肉の炒めもの	ぶた肉	サラダ油・さとう	にんじん・れんこん・玉ねぎ		
	呉汁	油あげ・みそ・大豆		大根・キャベツ・にんじん・小松菜		
17 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		603 793	19.1 23.7
	春巻き(小)	ぶた肉	サラダ油・春雨・さとう でんぷん・小麦粉	キャベツ・玉ねぎ・にんじん		
	春巻き(中)	とり肉	サラダ油・春雨・さとう でんぷん・小麦粉・ごま油	玉ねぎ・キャベツ・にんじん・たけのこ・もやし		
	マーボーなす	ぶた肉	ごま油・さとう・でんぷん サラダ油	なす・玉ねぎ・にんじん・ピーマン		
	ワンタンスープ		サラダ油・ワンタン	キャベツ・もやし・にんじん・小松菜		
18 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		623 773	23.6 27.7
	肉じゃが	ぶた肉	サラダ油・じゃがいも さとう	にんじん・玉ねぎ・こんにやく いんげん・干しいたけ		
	納豆	納豆				
	ごまあえ		ごま・さとう	ほうれん草・にんじん・もやし		
19 (金)	コッペパン・はっこう乳(マスカット)	はっこう乳	コッペパン		612 829	22.2 29.3
	りんごジャム		りんごジャム			
	オムレツ	鶏卵	サラダ油・さとう・でんぷん	トマト		
	ツナサラダ	まぐろ	イタリアンドレッシング	キャベツ・きゅうり・とうもろこし		
	パンプキンポタージュ	ベーコン・牛乳 生クリーム・スキムミルク	サラダ油・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・かぼちゃ		
22 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		658 794	27.2 30.8
	チキンカツレツ	とり肉	サラダ油・パン粉 小麦粉			
	切干し大根炒め	ちくわ	サラダ油・さとう	切干し大根・にんじん・枝豆		
	具だくさんみそ汁	油あげ・みそ		もやし・キャベツ・にんじん・長ねぎ・小松菜		
24 (水)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		617 775	30.5 37.5
	さけの塩こうじ焼き	さけ	サラダ油			
	牛肉とごぼうの炒り煮	牛肉	サラダ油・ごま・さとう	ごぼう・にんじん・しらたき・枝豆		
	かきたま汁	鶏卵・とうふ	でんぷん	玉ねぎ・ほうれん草・にんじん		
25 (木)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		631 797	26.6 32.9
	スタミナ焼き	ぶた肉	サラダ油・ごま油・さとう ごま	玉ねぎ・にんにく		
	キャベツのたくあんあえ			キャベツ・きゅうり・たくあん		
	花ふのすまし汁	とうふ・なると	ふ	大根・小松菜・長ねぎ・しょうが		
26 (金)	コッペパン・牛乳	牛乳	コッペパン		622 827	18.8 24.4
	チョコレートクリーム		チョコレートクリーム			
	コロケ		サラダ油・じゃがいも パン粉・小麦粉	玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・とうもろこし		
	イタリアンサラダ	とり肉	イタリアンドレッシング	キャベツ・ブロッコリー・にんじん・きゅうり		
	コンソメスープ	ウインナー		白菜・玉ねぎ・にんじん・とうもろこし・ほうれん草 にんにく		
29 (月)	ごはん・牛乳	牛乳	ごはん		626 817	20.9 26.5
	肉団子(小2個・中3個)	とり肉	さとう・パン粉・サラダ油	玉ねぎ・ごぼう・にんじん・れんこん・長ねぎ		
	ビーフン炒め	ハム	ビーフン・ごま油	しょうが・キャベツ・にんじん・にら・にんにく		
	中華スープ	とうふ・なると	サラダ油・春雨	もやし・小松菜・長ねぎ		
30 (火)	ソフトめん・牛乳	牛乳	ソフトめん		623 807	27.1 34.9
	カレー南蛮汁	とり肉・なると	サラダ油・小麦粉・でんぷん	玉ねぎ・にんじん・長ねぎ・しめじ		
	ちくわのいそべ焼き	ちくわ・あおさ	サラダ油・小麦粉			
	野菜のこんぶあえ	こんぶ・かつお節		キャベツ・きゅうり・にんじん		
	★★ 平均 ★★				633 812	24.4 30.3

## 3日…世界の料理 ～インド～

インドは、正式な国名を「インド共和国」といいます。気温が40度を超える暑い国です。  
チキンマサラインドカレーの「マサラ」は、いろいろなスパイスを混ぜ合わせたものという意味です。カチュンバーは、大根、きゅうりなどをレモン汁と塩、こしょうで味付けしたさっぱりとしたサラダです。デザートはマンゴーは、インドが生産量世界一の果物です。

