

*献立は、都合により変更する場合があります。



2025年 9月 予定献立表



摂取 基準値	エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	小学校 27.0 2.0	中学校 830 34.0 2.5
-----------	----------------------------------	--------------------	---------------------------

日	曜	献立名	おもな材料				調味料・その他 (※学校で使用する調味料)		小学校	中学校
			骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物		エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g	エネルギー Kcal たんぱく質 g 食塩相当量 g
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質 (※学校で使用する調味料)		
1	月	ごはん 牛乳 しゅうまい 春雨サラダ (和風ドレッシング) 麻婆豆腐	豚肉 豆腐 豚肉 大豆 味噌	牛乳	人参 人参 にら	玉ねぎ しょうが もやし きゅうり 玉ねぎ たけのこ ねぎ 干し椎茸 にんにく しょうが	米 小麦粉 パン粉 でんぶん 砂糖 春雨 でんぶん	※和風ドレッシング ごま油	714 25.7 2.0	905 31.4 2.5
2	火	ごはん 牛乳 豚肉のキムチ炒め ブロッコリーおかか和え ワタンスープ ソーダアイス	豚肉 かつお節 豚肉	牛乳 わかめ	にら ブロッコリー 人参 人参	玉ねぎ 白菜 白菜キムチ にんにく しょうが 玉ねぎ もやし 干し椎茸 りんご果汁 ライム果汁	米 でんぶん 砂糖 ワタタン ソーダアイス ソフト中華めん	ごま油 ごま油	646 23.3 2.1	791 27.5 2.5
3	水	ソフト中華めん 牛乳 味噌ラーメンスープ きなこ揚げパン りっちゃんサラダ(イタリアンドレッシング)	豚肉 なんと 味噌 きなこ ハム かつお節	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ もやし ねぎ とうもろこし 干し椎茸 にんにく しょうが	コッペパン 砂糖	ごま油 油 ※イタリアンドレッシング	705 26.2 3.1	890 32.5 3.8
4	木	ごはん 牛乳 コーンサラダ(コーンクリームドレッシング) フルーツ杏仁 ポークカレー		牛乳	人参	キャベツ とうもろこし きゅうり パイナップル もも りんご 玉ねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく しょうが	米	※コーンクリームドレッシング	704 18.2 1.8	867 21.4 2.2
5	金	食パン いちごジャム 牛乳 あじフライ (ソース) フレンチサラダ(フレンチドレッシング) ミネストローネ	あじ ベーコン 大豆	牛乳	人参 人参 トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム にんにく	米 杏仁豆腐 じゃがいも 食パン いちごジャム パン粉 小麦粉	油 ※フレンチドレッシング	645 25.5 2.4	788 30.8 3.0
8	月	ごはん 牛乳 チャプチェ ナムル (ナムルドレッシング) なすのピリ辛みそ汁	豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	人参 人参 小松菜	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく しょうが もやし なす 玉ねぎ マッシュルーム ねぎ にんにく しょうが	米 春雨 砂糖	ごま油 ごま ※ナムルドレッシング	654 25.1 1.9	807 29.6 2.3
9	火	ごはん 牛乳 さつまいもの天ぷら にんじんしりしり どさんこ汁	ツナ 鶏卵 豚肉 味噌	牛乳	人参 人参 いんげん	玉ねぎ もやし とうもろこし にんにく しょうが	米 さつまいも 天ぷら粉 砂糖 じゃがいも	油 ごま 油 ごま油	641 21.8 1.6	798 25.8 1.9
10	水	焼きそば 牛乳 春巻 チキンサラダ (ごまドレッシング) バターロール	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 人参 にら 人参	キャベツ もやし 玉ねぎ キャベツ 玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく キャベツ きゅうり	中華めん 春雨 でんぶん 砂糖 小麦粉 バターロール	油 ごま油 油 ごま ※ごまドレッシング	658 23.5 2.9	771 27.3 3.5
11	木	ごはん 牛乳 さばの味噌煮 五目きんぴら まごわやさしいみそ汁	さば 味噌 さつま揚げ 油揚げ ちくわ 味噌	牛乳 わかめ	人参 いんげん 人参 小松菜	ごぼう 大根 ねぎ 干し椎茸	米 砂糖 でんぶん しらたき 砂糖 さつまいも	ごま油 すりごま	691 25.6 2.6	876 31.9 3.2
12	金	丸パン 牛乳 ハンバーグオニオンソース ポークビーンズ コンソメスープ	鶏肉 大豆 豚肉 大豆 ベーコン	牛乳	人参 トマト 人参	玉ねぎ 玉ねぎ にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム とうもろこし	丸パン パン粉 砂糖 でんぶん ひよこ豆 えんどう豆 砂糖	油	637 30.3 2.7	781 36.2 3.3
16	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ れんこんきんぴら 豚汁	鶏肉 さつま揚げ 豚肉 豆腐 味噌	牛乳	人参 人参 小松菜	にんにく しょうが れんこん 大根 ねぎ	米 でんぶん しらたき 砂糖 じゃがいも こんにゃく ソフトめん	油 ごま 油	698 27.4 2.1	866 32.8 2.4
17	水	ソフトめん 牛乳 きつねうどん汁 大学芋 豆腐サラダ (ナムルドレッシング)	鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ほうれん草	大根 ねぎ 干し椎茸 レモン果汁 キャベツ きゅうり	さつまいも 砂糖 水あめ	ごま ごま油 油 ※ナムルドレッシング	646 24.9 2.7	853 30.5 3.2
18	木	ごはん 牛乳 ブレーンオムレツ さっぱりサラダ (かんきつドレッシング) ハヤシライス	鶏卵 ハム 豚肉	牛乳	小松菜 人参 人参	もやし とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆 にんにく しょうが	米 でんぶん じゃがいも	油 ※かんきつドレッシング 油	695 24.3 2.6	874 29.8 3.3
19	金	食パン 牛乳 鶏肉のマーマレード焼き イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング) コーンポタージュ	鶏肉 ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	人参 人参	にんにく しょうが キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし 玉ねぎ マッシュルーム	食パン マーマレード じゃがいも	しょうゆ 酒 食塩 こしょう ※イタリアンドレッシング	644 34.1 2.8	786 40.3 3.4
22	月	ごはん 牛乳 鮭の塩焼き 切干大根の煮物 きのこけんちん汁	鮭 豚肉 さつま揚げ 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 人参 小松菜	切干大根 干し椎茸 大根 ごぼう ねぎ しめじ えのきたけ マッシュルーム	米 しらたき 砂糖 こんにゃく	食塩 しょうゆ みりん しょうゆ だしパック (さば節・かつお節・煮干) 食塩	633 29.9 1.9	787 35.7 2.3
24	水	スパゲッティボロネーゼ 牛乳 チキンナゲット 花野菜サラダ (イタリアンドレッシング) クロワッサン	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが にんにく キャベツ カリフラワー	スパゲッティ パン粉 小麦粉 でんぶん クロワッサン	油 油 ※イタリアンドレッシング	668 28.7 2.5	841 35.2 3.2
25	木	ごはん 牛乳 豚のねぎ塩炒め 揚げじゃこサラダ (和風ドレッシング) さつまいものみそ汁	豚肉 味噌	牛乳 ちりめんじゃこ	小松菜 人参 人参	ねぎ にんにく しょうが もやし 白菜 大根 ねぎ	米 砂糖 さつまいも こんにゃく	ごま ごま油 油 ※和風ドレッシング	667 24.4 1.9	823 28.8 2.2
26	金	丸パン 牛乳 メンチカツ (ソース) さつまいもサラダ (ノンエッグマヨネーズ) アルファベットスープ	豚肉 大豆 ハム ベーコン	牛乳	人参 人参 小松菜	玉ねぎ 玉ねぎ 白菜 とうもろこし マッシュルーム	丸パン パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 さつまいも マカロニ	油 ※ノンエッグマヨネーズ	670 23.3 2.5	861 29.2 3.2
29	月	ごはん のりふりかけ 牛乳 たまご焼き ひじきの中華炒め 餃子スープ	かつお節 鶏卵 豚肉 油揚げ 豚肉 鶏肉	のり 牛乳 ひじき	人参 小松菜 人参	ごぼう にんにく しょうが 白菜 ねぎ たけのこ キャベツ しょうが	米 砂糖 砂糖 でんぶん こんにゃく 砂糖 小麦粉 砂糖	食塩 しょうゆ 食塩 しょうゆ 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう	651 27.2 2.3	802 32.0 2.6
30	火	ごはん ミルクコーヒー さんまの蒲焼き 磯香和え 春雨スープ	さんま 鶏肉	のり	小松菜 人参 人参	もやし 白菜 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸	米 ミルクコーヒー でんぶん 砂糖 春雨	ごま 油 ごま油	646 21.8 1.8	811 26.4 2.2



9月に入りました。暦の上では秋を迎えましたが、まだまだ暑い日が続きます。学校が始まり、生活リズムが変わるこの時期は、体も心も疲れがたまりやすくなります。早寝・早起きはもちろんのこと、1日3食しっかりとって生活リズムを整え、元気に過ごしましょう。



1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響からか豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行って売り切れ…ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくで安心です。

水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらいきなり「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!
1人1日
3Lが目安です。

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。
缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。

数品を同時に作れて水を節約できる**湯せん調理**がおすすめです。
① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

お彼岸とおはぎ
お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日前後7日間のこととをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

秋の花はおはぎ、春の花はだんご。秋は「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。