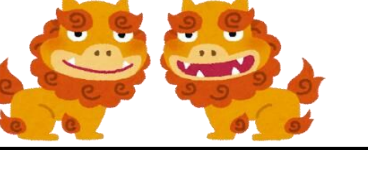


令和7年度 9月 学校給食予定献立表

～ 井川小中学校 井川高齢者生活福祉センター ～

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
1 月	むぎごはん			こめ むぎ	705 23.4 18.6 329 1.9	夏休み明けも元気に過ごそう 今日から学校が再開しましたね。みなさんはどんな夏休みを過ごしたでしょうか。今日はハヤシライスや乳酸菌飲料など、久しぶりの給食でも食べやすい献立にしました。よく食べて元気に過ごしましょう！ 
	ハヤシライス	ぎゅうにゅう				
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにく	にんにく しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース	あぶら じゃがいも		
	かぼちゃサラダ		にんにく かぼちゃ	あぶら さとう アーモンド		
	にゅうさんきんいんりょう	だっしふんにゅう		さとう		
2 火	げんりょうせわりロールパン			ロールパン	689 26.6 31.7 368 2.5	トルコ献立の日 トルコ料理は、フランス料理・中国料理に並び、世界三大料理の一つです。今日は、まず食パンに野菜とお肉をはさみ、仕上げにマヨネーズをかけて、ケバブ風サンドイッチを作って食べてみましょう！ 
	ケバブふうサンド	とりにく	にんにく キャベツ にんじん きゅうり	マヨネーズ		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	きのこのミルクスープ	ぎゅうにゅう	たまねぎ しめじ しいたけ マッシュルーム パセリ	あぶら じゃがいも バター こむぎこ		
	マンゴープリン	ぎゅうにゅう	マンゴーピューレ	さとう		
3 水	ごはん			こめ	617 26.2 20.8 527 2.2	いわしについて知ろう いわしは昔から、「いわし百匹、頭の薬」と呼ばれるくらい、栄養満点の魚として親しまれてきました。特に魚の脂には、血液をサラサラにして、脳の働きを活発にしてくれる働きがあるといわれています。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	いわしのうめに	いわし	うめ	さとう		
	うのはないり	あぶらあげ おから たまご だっしふんにゅう	こんにゃく にんじん ねぎ	あぶら さとう		
	みそしる	とうふ みそ	だいこん にんじん こまつな			
4 木	スパゲティ			スパゲッティ あぶら	625 27.1 23.0 394 1.7	イタリア献立の日 パスタはイタリアの国民食です。小麦粉をこねて作るめん類のことをパスタといいます。今日は夏が旬の野菜トマトとズッキーニを使って、本格ミートソーススパゲティを作りました。 
	ズッキーニいりミートソース	ぶたにく チーズ	にんにく たまねぎ にんじん りんご トマト スズッキーニ	あぶら こむぎこ バター		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	シーフードサラダ	イカ まぐろあぶらづけ	きゅうり キャベツ	さとう こまあぶら		
	いちごのパンナコッタ	とうにゅう	いちごかじゅう	さとう		
5 金	むぎごはん			こめ むぎ	610 25.6 21.7 292 2.0	ブルコギについて知ろう ブルコギは韓国の料理です。ブルコギのブル(불)は火、コギ(고기)は肉という意味をもっています。給食では、豚肉と野菜を甘辛い味付けで焼きました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ブルコギ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん ニラ	こまあぶら でんぶん さとう こま		
	ちゅうかスープ		にんじん きくらげ ほうれんそう もやし			
	えだまめ		えだまめ			
8 月	ごはん			こめ	575 29.0 19.4 269 1.7	山賊焼きを食べよう 山賊焼きは、長野県塩尻市の郷土料理です。鶏の一枚肉をにんにくや生姜で味付けし、片栗粉をまぶして揚げたものです。今日は食べやすいように、鶏肉を一口サイズに切ってから作りました。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さんぞくやき	とりにく	にんにく しょうが	でんぶん あぶら		
	やさいのレモンじょうゆあえ		ほうれんそう キャベツ にんじん レモンかじゅう			
	とうがんじる	とりにく	とうがん にんじん しいたけ ねぎ			
9 火	ごはん			こめ	587 22.2 19.1 374 1.5	豆腐の落とし揚げを食べよう 野菜を細かく切り、溶いた卵や豆腐、調味料を混ぜ合わせ、油で一つずつ揚げました。野菜や豆腐を美味しく食べることができる料理です。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふのおとしあげ	とうふ たまご	にんじん タケノコ ごぼう ねぎ	さとう こま でんぶん あぶら		
	キャベツのそくせきづけ	しおこんぶ	キャベツ	こま		
	けんちんじる	とりにく	こんにゃく にんじん だいこん ねぎ	あぶら		
10 水	うどん			うどん	599 25.5 24.2 321 2.0	カレーうどんを食べよう カレーうどんはいつものカレーと少し違い、出汁を効かせて和風に仕上げています。最後に片栗粉でとろみをつけ、うどんと絡みやすいようにしました。 
	カレーうどん	ぶたにく あぶらあげ	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ねぎ	あぶら でんぶん		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	グリーンサラダ		きゅうり キャベツ ブロッコリー	あぶら さとう アーモンド		
	あおのりポテトビーンズ	だいず あおのり		じゃがいも でんぶん あぶら		
11 木	ごはん			こめ	654 28.8 20.1 285 2.1	酢豚を食べよう 酢豚(すぶた)は、厚めに切ったぶた肉を油で揚げて、甘酢あんをからめた中華料理の一つです。甘酢に使うお酢とぶた肉の組み合わせは、体の疲れをとってくれる働きがあります。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	すぶた	ぶたにく	しょうが にんじん タケノコ たまねぎ しいたけ ビーマン	でんぶん あぶら さとう		
	ニラたまごスープ	たまご とうふ	ニラ たまねぎ しめじ	でんぶん こまあぶら		
	ミックスナッツ			アーモンド そらまめ ひよこまめ あぶら		
12 金	ごはん			こめ	596 28.2 18.9 359 2.4	沖縄県の料理 「チャンプルー」とは、沖縄の方言で「ごちゃまぜ」という意味で、豆腐といろいろな食材をいためた料理のことをいいます。また、ゴーヤは、ビタミンが豊富に含まれていることから、夏野菜の王様といわれています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ゴーヤチャンプルー	とうふ たまご ぶたにく	にんじん ゴーヤ たまねぎ	あぶら		
	もずくじる	もずく あおのりボール	えのきだけ			
	パイナップル		パイナップル	さとう		

日 (曜)	献立	赤 おもに血や肉になる	緑 おもにからだの調子を整える	黄 おもにエネルギーになる	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩(g) カルシウム(mg)	一口メモ
16 火	ごはん			こめ	641 28.2 22.3 460 2.1	モロヘイヤを食べよう モロヘイヤは、夏から秋にかけて旬となる野菜です。エジプトが原産で、ビタミンAやビタミンB2、カルシウムと、いったビタミンやミネラルを多く含むため、野菜の王様ともいわれています。静岡県では、裾野市で多く栽培がされています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	なまあげのカレーいため	なまあげ ぶたにく	たまねぎ にんにく ねぎ	さとう あぶら		
	すのもの	イカ わかめ	きゅうり にんじん	さとう		
	モロヘイヤとトマトのみそしる	とうふ あぶらあげ みそ	えのきだけ トマト モロヘイヤ なす	あぶら		
17 水	ごはん			こめ	682 27.2 27.4 313 2.1	香りを楽しもう 生姜やねぎなど、香りのよい野菜をさばと一緒に焼いた「さばの香味焼き」が登場です。香味野菜は、魚や肉の臭みを消してくれる働きもあるといわれています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	さばのこうみやり	さば	しょうが ねぎ	さとう ごま あぶら		
	ごもくまめ	だいず こんぶ	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん	さとう		
	みそしる	あぶらあげ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも あぶら		
18 木	げんりょうしょくパン			しょくパン	618 28.2 26.3 329 2.1	トマトを食べよう 今日のミネストローネにはトマトが使われています。トマトに含まれる「リコピン」は加熱すると体内に吸収されやすくなると言われています。リコピンは、紫外線による肌のダメージを予防することが期待されています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ツナとやさいのマヨネーズやき	まぐろあぶらづけ チーズ	たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	じゃがいも マヨネーズ		
	ミネストローネ	とりにく だいず	にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも		
	ぶどうゼリー		ぶどうかじゅう	さとう		
19 金	ごはん			こめ	572 19.6 18.9 282 1.9	体育祭がんばろう献立 体育祭前日のため、勝つにちなんで「メンチカツ」です。みなさんが、夏休み前から練習を頑張った太鼓や、他の競技の成果を発揮できるように応援しています！ 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	メンチカツ	とりにく ぶたにく ぎゅうにく	たまねぎ	パンこ こむぎこ あぶら		
	からしあえ		キャベツ もやし にんじん			
	つみれじる	つみれ かまぼこ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ			
24 水	げんりょうきれめいりまるがたパン			まるがたパン	603 27.0 21.7 566 2.5	挟んで食べよう 今日はさわらのフライと茹でたキャベツを挟んで食べるフィッシュバーガーです。しっかりと手を洗ってから食べましょう。 
	フィッシュバーガー	さわら こむぎこ たまご パンこ	キャベツ	あぶら		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ポテトスープ		たまねぎ とうもろこし ほうれんそう	じゃがいも		
	ヨーグルト	ヨーグルト				
25 木	ごはん			こめ	517 19.0 11.7 302 1.7	冬瓜を食べよう 冬の瓜（うり）と書いて冬瓜と読みますが、冬瓜の旬は夏です。夏に収穫してから冬まで保存することができることから、「冬でも食べられる瓜」として冬瓜と呼ばれるようになったといわれています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうがんのそぼろに	ぶたにく	にんじん タケノコ しいたけ だいこん グリンピース	さとう でんぶん		
	おひたし		キャベツ こまつな にんじん			
	こふきいも		パセリ	じゃがいも		
26 金	むぎごはん			こめ むぎ	668 30.3 23.5 424 2.2	京都献立の日 衣笠（きぬがさ）丼とは、甘辛く煮た油揚げとねぎを、出汁と卵でとじて作る、京都の郷土料理です。衣笠丼の成り立ちには様々な説があるので、調べてみるのも面白いですね。 
	きぬがさどん	あぶらあげ たまご	たまねぎ しいたけ タケノコ ねぎ	さとう		
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	ごまあえ		キャベツ こまつな にんじん	さとう ごま		
	さつまじる	とりにく とうふ みそ	にんじん ねぎ	さつまいも		
29 月	ごはん			こめ	559 25.7 16.1 414 1.9	タンパク質を摂ろう 豆腐やえびはタンパク質が豊富に含まれています。タンパク質はわたしたちの肉や血となる大切な栄養素です。特に成長期のみなさんは欠かさずに摂りたいですね。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とうふとエビのちゅうかに	えび とうふ	にんじん タケノコ しいたけ しょうが ねぎ	あぶら でんぶん ごまあぶら		
	リャンバン	ハム	キャベツ きゅうり にんじん	はるさめ ごま さとう ごまあぶら		
	あじつけにぼし	かたくちいわし		さとう		
30 火	ごはん			こめ	640 28.5 23.8 317	唐揚げを食べよう 唐揚げは、子供から大人まで人気の料理の一つですね。4月に登場しましたが、みなさんから「また食べたい!」の声が多かったため、献立に入れました。給食センターでお肉を切り、味付けをし油で揚げています。 
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう				
	とりのからあげ	とりにく	しょうが	でんぶん あぶら		
	ごまみそあえ		キャベツ こまつな にんじん	ごま みそ さとう		
	けんちんじる	とりにく	こんにゃく ごぼう にんじん だいこん タケノコ ねぎ	あぶら		

※ パンの製造過程で卵、くるみ、ごま、りんご等が混入する可能性があります。
※ 食材については市場の状態などにより変更する場合があります。あらかじめご了承ください。
※ 食材の使用については今後さらに安全確認に努めていきます。
※ 栄養価は中学年の量を表記してあります。
井川給食センターでは、児童生徒の実態に合わせた栄養価を計算し、給食を提供しています。
（参考）小学校中学年一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー：650 kcal
※ イラストは、「いらすとや」のものを使用しています。

