

令和7年度

給食回数20回

9月 献立表

佐野市立南部学校給食センター

日	曜	献立名		主 な 材 料			小学校		
				体をつくるもとになる	体の調子を整えるもとになる	エネルギーのもとになる	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
				あ か	み どり	き い ろ	650	26.0	18.0
1	月	ごはん ポークカレー かふうサラダ ジョア（ブレン）	牛乳	豚肉 牛乳 ジョア	にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり もやし	ごはん さとう 油 じゃがいも ごま油 はるさめ	691	21.0	16.9
2	火	ごはん ホイコーロー きょうざスープ 冷凍みかん	牛乳	豚肉 牛乳 とり肉	チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ みかん	ごはん 油 さとう 小麦粉	645	23.2	17.4
3	水	バーガーパン 照焼きハンバーグ 枝豆のマリネ コーンポタージュ	牛乳	とり肉 牛乳 豚肉 生クリーム	にんじん たまねぎ えだまめ きゅうり キャベツ とうもろこし	パン ドレッシング さとう バター でん粉	689	26.6	26.2
4	木	◆日本味めぐり～沖縄県～◆ セルフタコライス（ごはん タコミート） キャベツサラダ もずくと卵のスープ シークワサータルト	牛乳	豚肉 牛乳 卵 もずく 豆乳 チーズ	にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 きゅうり シークワサー果汁	ごはん 油 でん粉 ドレッシング 米粉	740	24.1	24.6
5	金	ココアコッパン 白身魚フライ（小袋ソース） ほうれん草とコーンのソテー チキンワンタンスープ	牛乳	ほき 牛乳 ベーコン とり肉	ほうれんそう どうもろこし たまねぎ にんじん もやし こまつな	パン ココア 油 パン粉 バター ワンタン	662	27.1	23.7
8	月	ごはん 中華うま煮 ポークしゅうまい（小2個/中3個） コロコロきゅうり	牛乳	豚肉 いか 牛乳 えび	にんじん たまねぎ たけのこ チンゲンサイ キャベツ しいたけ きゅうり	ごはん 油 でん粉 ごま油 小麦粉	606	23.8	16.0
9	火	ごはん さばの塩焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳	さば 豚肉 牛乳 さつま揚げ わかめ	にんじん ごぼう たまねぎ ねぎ	ごはん 油 さとう じゃがいも	651	23.5	21.4
10	水	キャラメルコッパン とり肉のレモンソースかけ フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳	とり肉 牛乳 ベーコン 粉チーズ	にんじん レモン果汁 きゅうり ブロッコリー キャベツ どうもろこし トマト缶 たまねぎ しめじ	パン さとう 油 マカロニ ドレッシング でん粉 バター	647	27.2	22.0
11	木	ごはん 肉じゃが 小松菜のいそがあえ 冷ややっこ（小袋しょうゆ）	牛乳	豚肉 牛乳 豆腐 のり	にんじん たまねぎ グリンピース こまつな もやし	ごはん 油 じゃがいも さとう	632	23.8	15.5
12	金	ミニ米粉パン スパゲティナポリタン （中）オムレツ 枝豆とコーンのサラダ アセロラゼリー	牛乳	豚肉 牛乳 ウィンナー （中）卵	にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ きゅうり えだまめ どうもろこし アセロラ果汁	米粉 パン 油 スパゲティ ドレッシング	618	24.7	19.4
15	月	敬老の日							
16	火	ごはん あじのいそがフライ 豚肉ともやしの炒めもの キャベツのみそ汁	牛乳	あじ 牛乳 豚肉 青のり 油揚げ	にんじん もやし キャベツ ビーマン たまねぎ えのきだけ	ごはん 油 パン粉	628	24.5	19.3
17	水	黒コッパン ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ レモンゼリーよせ	牛乳	ベーコン 牛乳 とり肉 チーズ 豚肉	パセリ たまねぎ キャベツ にんじん レモン果汁 みかん缶 こまつな バイン缶	パン 黒さとう バター じゃがいも	673	22.7	19.4
18	木	もち麦ごはん マーボー豆腐 肉と野菜のつつみ蒸し（小1個/中2個） ほうれん草のナムル	牛乳	豆腐 牛乳 豚肉 ひじき とり肉	ほうれんそう ねぎ キャベツ たまねぎ もやし	大麦 ごはん 油 さとう でん粉 ごま油 小麦粉	679	25.9	23.6
19	金	ミルクコッパン ポークブラウンシチュー イタリアンサラダ マスカットゼリー	牛乳	豚肉 牛乳 生クリーム	にんじん たまねぎ グリンピース きゅうり キャベツ ぶどう果汁	パン じゃがいも 油 ドレッシング	660	24.4	19.1
22	月	ごはん とり天ぷら（天丼のたれ） ひじきの炒り煮 かきたま汁	牛乳	とり肉 牛乳 油揚げ ひじき 豚肉 卵	にんじん ねぎ たまねぎ ほうれんそう	ごはん 小麦粉 油 さとう でん粉	711	28.5	22.6
23	火	秋分の日							
24	水	バターコッパン ポークビーンズ グリーンサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	豚肉 牛乳 大豆 チーズ ヨーグルト	にんじん たまねぎ キャベツ トマト缶 きゅうり ブロッコリー	パン 油 じゃがいも ドレッシング さとう	715	27.7	28.3
25	木	ごはん いわしのみぞれ煮 ほうれん草のごまあえ みそけんちん汁	牛乳	いわし 牛乳 とり肉 豆腐	ほうれんそう だいこん もやし にんじん ごぼう ねぎ	ごはん ごま さとう さといも	634	28.0	19.0
26	金	ミニパンフキンコッパン 塩ラーメン 春巻き チョレギサラダ （中）チーズ	牛乳	豚肉 牛乳 なると のり （中）チーズ	かぼちゃ もやし ねぎ キャベツ にんじん どうもろこし たまねぎ しいたけ きゅうり	パン はるさめ 油 ちゃんぽんめん ごま 米粉 小麦粉 ドレッシング	656	22.5	26.7
29	月	ごはん 豚肉のしょうが炒め きゅうりともやしのサラダ 大根と豆腐のみそ汁	牛乳	豚肉 牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ	にんじん たまねぎ もやし きゅうり だいこん ねぎ	ごはん 油 さとう ごま油	661	28.1	22.0
30	火	ごはん ドライカレー 野菜スープ カラフルポンチ	牛乳	豚肉 牛乳 とり肉	にんじん たまねぎ しめじ キャベツ りんご果汁 いちご果汁 みかん缶 バイン缶	ごはん 油	665	21.5	18.7

※献立は都合により変更になることがあります。

※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。

未納とならないようご協力をお願いいたします。

※食べ物と誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。

また、給食で使用する魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
9月4日（木）沖縄県です。

沖縄県

成長期に欠かせない たんぱく質

体をつくる栄養素

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりととりましょう。

