

が つ きゅうしよくこんだてよていひょう
9月 給食献立予定表

日光市立今市第三小学校
 令和7年度

日曜日	献立名	お も な ざ い り ょ う					エネルギー	ししつ	
		あ か	き い ろ	み ど り					
		血や肉のもとになる	熱や力のもとになる	体の調子をととのえる					
1 月	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 五目きんぴら とん汁	いわし	ごめ	あぶら	にんじん	ごぼう	こんにゃく	636kcal	20.3g
		かつおぶし	みそ	さとう	ごま	だいこん	たまねぎ		25.1g
2 火	ごはん 牛乳 ぶた肉と野菜のしょうがいため たまご入りわかめスープ アセロラゼリー	ぶたにく	ごめ	あぶら	にんじん	たまねぎ	キャベツ	644kcal	20.9g
		とりにく	ゼリー	ごま	ピーマン	しめじ	しょうが		26.1g
3 水	フィッシュバーガー（コッペパン・白身魚フライ・ ポイルキャベツ・ソース） 牛乳 ミルメーク（J7-） マカロニのクリーム煮	たら	ごめ	あぶら	にんじん	キャベツ	たまねぎ	667kcal	24.2g
		とりにく	さとう	ごま		はくさい			27.0g
4 木	ごはん 牛乳 ポークシューマイ② 中華くらげ和え マーボー豆腐	ぶたにく	ごめ	あぶら	にんじん	たまねぎ	もやし	640kcal	22.5g
		くらげ	こむぎこ	ごま		きゅうり	ねぎ		27.7g
5 金	コッペパン マーシャルピンズ 牛乳 焼きそば 大根とツナのサラダ	ぶたにく	ごめ	あぶら	にんじん	キャベツ	だいこん	665kcal	24.5g
		いか	でんぶん	ごまあぶら		きゅうり	とうもろこし		25.4g
8 月	三色丼（そぼろ・ごま和え） 牛乳 けんちん汁	とりにく	ごめ	ごま	ほうれんそう	こんにゃく	だいこん	641kcal	20.1g
		たまご	さとう	あぶら	にんじん	ごぼう	はくさい		26.4g
9 火	ごはん 牛乳 とんカツ（ソース） キャベツの塩こんぶ和え どさんこ汁	ぶたにく	ごめ	ごまあぶら	にんじん	キャベツ	とうもろこし	610kcal	20.3g
		みそ	パンこ	あぶら		もやし	ねぎ		21.9g
10 水	ごはん 牛乳 納豆 大阪づけ 筑前煮	なっとう	ごめ	あぶら	にんじん	だいこん	きゅうり	605kcal	16.7g
		とりにく	さとう			しょうが	ごぼう		25.2g
11 木	ルーロー飯（肉・野菜） 牛乳 大根スープ	ぶたにく	ごめ	ごまあぶら	チンゲンサイ	だいのこ	ねぎ	620kcal	22.5g
		とりにく	さとう	あぶら	にんじん	もやし	だいこん		27.4g
12 金	ホットドッグ（コッペパン・ソーセージ・ポイルキャベツ・ ケチャップ） 牛乳 クラムチャウダー	ソーセージ	ごめ	あぶら	ケチャップ	キャベツ	たまねぎ	630kcal	29.0g
		ベーコン	じゃがいも		にんじん				24.0g
15 月	敬老の日								
16 火	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 小松菜のおひたし キムチ入りとん汁	さば	ごめ	ごま	こまつな	キャベツ	きゅうり	629kcal	21.5g
		みそ	じゃがいも	あぶら	にんじん	だいこん	たまねぎ		24.0g
17 水	コッペパン 牛乳 ハンバーグきのこソース チーズポテト 野菜スープ	ぶたにく	ごめ	あぶら	ケチャップ	たまねぎ	まいだけ	627kcal	24.7g
		とりにく	さとう	バター	にんじん	しめじ	マッシュルーム		26.2g
18 木	ごはん 牛乳 とりのからあげ韓国風 ナムル 豆腐とわかめのスープ	とりにく	ごめ	あぶら	ほうれんそう	もやし	ねぎ	645kcal	23.6g
		とうふ	でんぶん	ごまあぶら	にんじん				25.4g
19 金	【地産地消献立：なす】米粉パン 牛乳 なす入りキーマカレー ツナサラダ	ぶたにく	ごめ	あぶら	にんじん	たまねぎ	なす	638kcal	27.7g
		ツナ	さとう	ドレッシング	トマト	キャベツ	きゅうり		27.0g
22 月	ハヤシライス 牛乳 こんにゃくサラダ マスカットゼリー	ぶたにく	ごめ	あぶら	にんじん	たまねぎ	マッシュルーム	647kcal	18.0g
		わかめ	じゃがいも	ごま	グリルビーズ	こんにゃく	きゅうり		19.3g
23 火	秋分の日								
24 水	コッペパン とちあいジャム 牛乳 チキンのチーズ焼き ほうれん草のソテー ミネストローネスープ	とりにく	ごめ	あぶら	ほうれんそう	いちご	とうもろこし	627kcal	24.3g
		ハム	チーズ	ジャム	にんじん	たまねぎ	キャベツ		27.8g
25 木	ごはん 牛乳 さんまのみぞれ煮 五目ひじき さつま汁	さんま	ごめ	あぶら	にんじん	だいこん	こんにゃく	657kcal	22.3g
		だいず	さとう			ごぼう	ねぎ		25.1g
26 金	食パン チョコパテ 牛乳 カレーうどん ハムと大根のサラダ ヨーグルト	ぶたにく	ごめ	あぶら	にんじん	たまねぎ	ねぎ	658kcal	21.4g
		なると	しょうパン	チョコレート	ほうれんそう	きゅうり	だいこん		22.8g
29 月	かきあげ天丼（たれ） 牛乳 もみづけ 五目みそ汁	ぶたにく	ごめ	あぶら	にんじん	キャベツ	きゅうり	643kcal	20.6g
		あつあげ	こむぎこ	ごま	ほうれんそう	しょうが	だいこん		22.5g
30 火	手巻きごはん（のり・ツナ和え・きゅうり②・梅） 牛乳 ピリ辛肉じゃが	ツナ	ごめ	あぶら	にんじん	とうもろこし	きゅうり	658kcal	21.2g
		ぶたにく	じゃがいも		さやいんげん	うめ	たまねぎ		22.0g
【今月の給食目標】 ・生活のリズムを整えよう。（朝ごはんを食べよう）		◆小学校中学年の児童一人一回当たりの学校給食摂取基準 エネルギー650kcal、たんぱくしつ26.8g、ししつ21.6g、えんぶん2.00g ◆今月の今三小の平均（予定） エネルギー639kcal、たんぱくしつ24.9g、ししつ22.3g、えんぶん2.4g							

◎食物アレルギー等が心配な場合は献立表でご確認いただくか、学校までお問い合わせください。

◎献立は、材料の都合により変更になる場合があります。ご了承ください。