

# 9月の給食献立表



令和7年度

小川町学校給食センター

日 曜		献 立 名				材 料 名			栄養量			
		主 食	牛乳	つけるもの	お か ず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)	小学生		中学生	
									エネルギー	たんぱく質	エネルギー	たんぱく質
3	水	ごはん	牛乳	ソース	キムチスープ ポテトコロッケ ピビンバ	牛乳 とりにく とうふ みそ ぶたにく	ごはん 油 ポテトコロッケ ごま油 さとう ラー油 ごま	にんじん たまねぎ だいこん キムチ にんにく れんこん ○ながねぎ もやし ほうれんそう	672	23.2	781	26.6
4	木	こどもパン	コーヒー牛乳	かんきつドレッシング	かぶのスープ ハンバーグケチャップソースかけ イタリアンサラダ	コーヒー牛乳 とりにく とうふ ハンバーグ	こどもパン 油 さとう ○じゃがいも	にんじん だいこん かぶ こまつな ブロッコリー キャベツ ホールコーン きゅうり	604	24.5	678	27.1
5	金	ごはん	ジョア	ごまドレッシング	カレー ごぼうサラダ ぶどうゼリー	ジョア とりにく 牛乳	ごはん 油 ○じゃがいも さとう ぶどうゼリー	にんにく しょうが にんじん たまねぎ ごぼう キャベツ ホールコーン	649	17.0	769	20.3
8	月	ごはん	牛乳		わかめスープ はるまき ホイコーロー	牛乳 とりにく とうふ わかめ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん ごま油 はるさめ でんぶん ごま はるまき 油 さとう	にんじん だいこん にんにく たまねぎ もやし キャベツ ピーマン	696	22.5	805	25.6
9	火	コッペパン スライス	牛乳	ナムル ドレッシング	ポークビーンズ チキンチーズカツ れんこんサラダ	牛乳 ぶたにく だいず チキンチーズカツ	コッペパン 油 ○じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ トマト こんにゃく キャベツ れんこん	568	24.3	681	29.0
10	水	ごはん	牛乳		すいとん にくだんごあまずあんかけ いとこんにゃくのにももの	牛乳 とりにく にくだんご ぶたにく	ごはん 油 すいとん でんぶん ごま油 さとう	にんじん ごぼう だいこん こまつな たまねぎ こんにゃく ピーマン	693	28.2	850	34.8
11	木	くろパン	牛乳	イタリアン ドレッシング	クリームシチュー オムレツのケチャップソースかけ キャベツサラダ	牛乳 とりにく しろはなまめ オムレツ だいず	くろパン 油 ○じゃがいも さとう	にんじん たまねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり	594	22.3	682	24.6
12	金	ごはん	牛乳		ちゅうかスープ やきナゲット ぶたキムチいため	牛乳 とりにく とうふ ナゲット ぶたにく あつあげ	ごはん ごま油 はるさめ	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ もやし キムチ	642	26.4	805	33.1
16	火	じごな うどん	牛乳	ごま ドレッシング	にくうどんしる のりしおポテもち 野菜サラダ	牛乳 ぶたにく 油あげ だいず	じごなうどん 油 さとう のりしおポテもち	にんじん だいこん しいたけ こんにゃく こまつな ブロッコリー ホールコーン	637	24.5	785	29.6
17	水	ごはん	牛乳		もずくスープ メンチカツ ごもくきんびら	牛乳 とりにく とうふ もずく メンチカツ ぶたにく	ごはん 油 でんぶん ごま油 ごま さとう	にんじん だいこん ホールコーン こまつな ごぼう れんこん こんにゃく	666	24.9	774	27.8
18	木	コッペパン スライス	牛乳	タルタルソース	ミートボールスープ しろみざかなフライ ウインナーとブロッコリーのソテー	牛乳 とりにく とうふ ミートボール しろみざかなフライ ウインナー	コッペパン 油 はるさめ でんぶん タルタルソース	にんじん キャベツ こまつな たまねぎ ブロッコリー	615	26.7	735	31.9
19	金	ごはん	牛乳	パンパンジー ドレッシング	マーボーどうふ かいそうサラダ アーモンドフィッシュ	牛乳 ぶたにく とうふ みそ わかめ こざかな	ごはん 油 さとう でんぶん ごま油 アーモンド	にんにく しょうが にんじん ○ながねぎ なら キャベツ ホールコーン	670	26.1	781	29.5
22	月	ごはん	牛乳	わふう ドレッシング	ビーフンスープ にらまんじゅう コーンサラダ	牛乳 とりにく とうふ にらまんじゅう だいず	ごはん 油 ビーフン	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな キャベツ きゅうり ホールコーン	609	23.0	742	27.3
24	水	ごはん	牛乳	ソース ふりかけ	けんちんじる はんぺんフライ ごまみそいため	牛乳 とりにく とうふ はんぺんフライ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん 油 ○じゃがいも ごま油 さとう みそ ごま	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく ○ながねぎ たまねぎ キャベツ ピーマン	682	22.4	784	26.1
25	木	コッペパン スライス	牛乳	ナムル ドレッシング	スパゲティミートソース ブロッコリーサラダ あとひきみそだいず	牛乳 ぶたにく チーズ あとひきみそだいず	コッペパン 油 スパゲッティ	にんじん たまねぎ セロリ トマト こんにゃく ブロッコリー ホールコーン	631	23.3	735	26.6
26	金	ごはん	牛乳		だんごじる しゅうまい あつあげのカレーいため	牛乳 とりにく しゅうまい ぶたにく あつあげ	ごはん 油 だんご さとう	にんじん ごぼう だいこん こまつな にんにく たまねぎ ピーマン	649	25.3	787	30.6
29	月	ごはん	牛乳	ごま ドレッシング	とうふのみそしる あげぎょうざ ひじきサラダ	牛乳 油あげ とうふ みそ ぎょうざ ひじき	ごはん 油	にんじん だいこん たまねぎ こまつな ブロッコリー キャベツ	634	20.6	785	24.5
30	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	わふう ドレッシング	とんこつしょうゆラーメン ハッシュドポテト こんにゃくサラダ	牛乳 とりにく なんと だいず	ちゅうかめん ごま油 ハッシュドポテト	にんにく しょうが にんじん もやし たけのこ ホールコーン ほうれんそう こんにゃく ブロッコリー	587	22.4	724	27.5
実施 回数 18回	〃 はし〃は毎日用意しましょう！ ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町の有機農家が作った野菜・○はおがわん野菜を予定しています。						平均栄養量	639	23.8	760	27.9	
							栄養基準量	650	27.0	830	34.2	

中学生250mlの牛乳の日 9月9日・18日

## 牛乳でカルシウムをとろう

牛乳はカルシウムが豊富です。小魚やこまつななどの青菜にも多く含まれていますが、牛乳は吸収率が高いという研究結果があります。成長期は骨や歯の成長にカルシウムが多く必要になるので、吸収率の高い牛乳がカルシウムの補給に便利です。



## 夏バテチェック!

夏休み中の生活リズムが抜け切れていない、こんな人はいませんか？

朝、なかなか起きれない



おやつを食べすぎで、ご飯が食べられない

朝ご飯を食べない



※裏面もあります

規則正しい生活で、  
2学期も元気にすごそう！  
「はやね・はやあき・あさごはん！」

