９月 こんだてよていひょう

令和7年

（小学生用）
八街市学校給食センター

ひにち	ようび	しゅしょく	はしのひ	牛乳	ふくしょく	おもなざいりょうとはたらき ち・にく・ほねのもとになる	からだのちょうしをととのえる	ちから・ねつのもとになる	エネルギー・たんぱくしつ・ししつ・食塩相当量
2	火	カレーミート ペンネ		○	コロッケ フルーツしらたま	とりにく 牛乳 ベーコン だいず	にんじん たまねぎ パプリカ にんにく トマト マッシュルーム ズッキーニ セロリ パイン	パンこ あぶら じゃがいも さとう しらたまもち	613 kcal 23.9 g 20.7 g 2.0 g
3	水	むぎごはん	☆	○	つみれじる なすのみそいため さつまいももち	あじ 牛乳 たら あぶらあげ ぶたにく	にんじん たまねぎ ごぼう こまつな ながねぎ なす ピーマン きりぼしだいこん しょうが しいたけ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん さつまいも	619 kcal 26.1 g 16.0 g 1.7 g
4	木	コッペパン （メープルジャム）		○	コーンクリームグラタン ジュリエンヌスープ いんげんとコーンのソテー	とりにく 牛乳 ベーコン チーズ スキムミルク	にんじん コーン こまつな たまねぎ いんげん キャベツ エリンギ	パン こむぎこ バター でんぷん バターオイル メープルシュガー さとう じゃがいも マカロニ	613 kcal 25.1 g 20.5 g 2.7 g
5	金	ごはん	☆	○	にくだんごあまずあん（2こ） さといものそぼろに こんにゃくのきんぴら	とりにく 牛乳 ぶたにく だいず さつまあげ	にんじん たまねぎ とうがらし しょうが えだまめ ごぼう	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん ごま さといも	632 kcal 26.3 g 17.8 g 1.8 g
8	月	ごはん	☆	○	かつおカツ こんさいのみそしる ポークジンジャー	かつお 牛乳 とりにく とうふ ぶたにく	にんじん たまねぎ しいたけ こまつな しょうが にんにく パプリカ だいこん いんげん ごぼう	こめ あぶら さとう パンこ	620 kcal 32.2 g 19.3 g 1.8 g
9	火	ミルクパン	☆	○	ぼうぎょうざ スタミナラーメン かいそうサラダ（ドレッシング）	ぶたにく 牛乳 とりにく かいそう	にら しょうが キャベツ はくさい にんじん だいこん とうがらし ながねぎ にんにく たまねぎ もやし きゅうり	パン あぶら さとう ごまあぶら こむぎこ でんぷん ちゃんぽんめん	648 kcal 28.9 g 23.6 g 3.2 g
10	水	むぎごはん		○	とうふナゲット（2こ） ひきにくとやさいのカレー 2しょくゼリー	とうふ 牛乳 いとよりだい スキムミルク とうにゅう とりレバー とりにく だいず	にんじん たまねぎ パイン パプリカ にんにく みかん かぼちゃ しょうが ズッキーニ	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも でんぷん	711 kcal 25.8 g 18.5 g 1.9 g
11	木	テーブルロール		○	とりのこしょうやき（2こ） マカロニのクリームスープ おまめのソテー	とりにく 牛乳 ベーコン スキムミルク	にんじん たまねぎ コーン ピーマン しめじ パプリカ ひよこまめ えだまめ	パン あぶら でんぷん マカロニ	628 kcal 29.1 g 22.2 g 2.7 g
12	金	ごはん	☆	○	さばのみそに のっぺいじる にんじんしりしり	さば 牛乳 とりにく とうふ たまご	にんじん だいこん こまつな たまねぎ	こめ ごまあぶら さとう あぶら でんぷん さといも	643 kcal 29.4 g 24.0 g 2.1 g
16	火	ココアパン	☆	○	かまぼこのいそかてんぷら ごもくうどん とうにゅうプリン	かまぼこ 牛乳 とうにゅう あおさ ぶたにく あぶらあげ	かぼちゃ ながねぎ にんじん こまつな	パン あぶら さとう さといも こむぎこ うどん でんぷん	671 kcal 28.3 g 24.1 g 2.5 g
17	水	むぎごはん	☆	○	あつやきたまご プルコギどんのぐ ゆでらっかせい（やちまたのおおまさり）	たまご 牛乳 ぶたにく あつあげ	にんじん にんにく こまつな しょうが たまねぎ きりぼしだいこん	こめ むぎ あぶら さとう ごまあぶら ごま らっかせい	611 kcal 26.3 g 21.6 g 1.6 g
18	木	こくとうパン		○	チキンカツ・カラフルソース トマトクラムチャウダー ごまドレサラダ（ドレッシング）	とりにく 牛乳 ベーコン だいず あさり	パプリカ えのきたけ にんじん ズッキーニ トマト レモン たまねぎ こまつな キャベツ	パン あぶら パンこ ごま でんぷん じゃがいも さとう	611 kcal 25.9 g 21.8 g 2.5 g
19	金	ごはん		○	ごぼうバーグ・あんかけ カラフルマーボーどうふ オレンジ	とりにく 牛乳 ぶたにく だいず とうふ	ピーマン たまねぎ パプリカ ごぼう しょうが しいたけ オレンジ	こめ あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	626 kcal 28.8 g 20.7 g 2.3 g
22	月	ごはん	☆	○	さんまのかばやき ぐだくさんじる もやしとコーンのゆでやさい（ドレッシング）	さんま 牛乳 ぶたにく とうふ	にんじん しいたけ チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんにく ながねぎ もやし コーン	こめ あぶら でんぷん ごま さとう はるさめ	598 kcal 23.5 g 22.6 g 2.1 g
24	水	むぎごはん	☆	○	しゅうまい（2こ） もやしのスープ とりにくのちゅうかいため	とりにく 牛乳 ぶたにく なると	にんじん たまねぎ こまつな しょうが たけのこ ピーマン キャベツ パプリカ もやし ながねぎ	こめ むぎ ごまあぶら でんぷん さとう こむぎこ はるさめ	578 kcal 27.7 g 16.4 g 2.2 g
25	木	ソフトフランス		○	オムレツ チキンカチャトーラ（とりにくのにこみりょうり） フルーツカクテル	たまご 牛乳 とりにく	にんじん なす にんにく たまねぎ パプリカ マッシュルーム トマト しめじ みかん パイン ズッキーニ オレンジ もも	パン あぶら さとう オリーブオイル でんぷん	603 kcal 27.7 g 20.0 g 2.1 g
26	金	ごはん	☆	○	ちくわのいそべあげ きのこのみそしる ヨーグルト	ちくわ 牛乳 とりにく あおさ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん たまねぎ こまつな エリンギ えのきたけ	こめ さといも あぶら こむぎこ でんぷん さとう	608 kcal 26.6 g 17.3 g 2.2 g
29	月	ごはん	☆	○	なっとう いもだんごじる くきわかめきんぴら	なっとう 牛乳 とりにく くきわかめ あぶらあげ ぶたにく さつまあげ	にんじん しいたけ こまつな ながねぎ ごぼう	こめ ごま いももち あぶら さとう	590 kcal 28.3 g 16.7 g 2.0 g
30	火	しょくパン （アップルジャム）		○	あじフライ コンソメスープ ポークチョップ	あじ 牛乳 とりにく ぶたにく	にんじん たまねぎ しめじ パプリカ キャベツ セロリ にんにく	パン あぶら じゃがいも パンこ さとう でんぷん	622 kcal 31.3 g 21.1 g 2.2 g

＊第5期（9月相当分）の給食費の口座振替日は　10月31日（金）です＊

学校給食摂取基準
児童（8～9歳）

エネルギー　650kcal
たんぱくしつ　21.1～32.5g
ししつ　14.4～21.7g
食塩相当量　2.0gみまん

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※ ㊚ は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。

9月1日は防災の日です。日本では、地震や台風などの災害が多発しています。

災害時は野菜不足から、便秘や体調不良を起こしやすくなります。そのため野菜の缶詰などを備蓄するようにしましょう。

災害に備えるには、食料は1週間分、水は一人あたり1日3Lの備蓄が目安です。家族で、食料・飲料などの十分な備蓄があるか確認しておきましょう。

備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】
- □米（無洗米が便利）
- □レトルトごはん・おかゆ
- □アルファ化米
- □缶入りのパン
- □粉物（小麦粉など）
- □乾めん（そうめん、パスタなど）
- □もち

【主菜】
- □肉、魚、豆の缶詰
- □カレーなどのレトルト食品
- □乾燥豆

【副菜】
- □野菜の缶詰、瓶詰
- □切り干しだいこんなどの乾物
- □日持ちする野菜

【果物・菓子】
- □ドライフルーツ
- □果物の缶詰
- □チョコレート

【飲料】
- □水
- □茶
- □ジュース

【調味料】
- □砂糖　□塩
- □酢　□しょうゆ
- □みそ