



9月分学校給食予定献立表



令和7年度

【目標】 しっかりたべてしょうぶなからだをつくらう

所沢市小手指小学校

日	曜	献立名			主な食品名			エネルギー	たん白質
		主食	牛乳	おかず	おもにエネルギーのもとになる	おもにからだをつくる	おもにからだのちょうしをととのえる	kcal	g
3	水	はちみつパン	牛乳	とりにくのバーベキューソースかけ ひじきサラダ ポークビーンズ プルーン	パン、さとう、かたくりこ ごま、あぶら、パンこ	牛乳、とり肉、ひじき ハム、ぶた肉、ベーコン だいず	しょうが、たまねぎ、りんご にんにく、にんじん、きゅうり だいこん、セロリ、トマト プルーン	587	29.9
4	木	ごはん	牛乳	さばのみそに こがねもやし こんさいのみそしる	こめ、さとう、かたくりこ あぶら、じゃがいも	牛乳、サバ、みそ あぶらあげ	しょうが、ねぎ、もやし だいこん、にんじん こんにゃく、みずな	514	21.2
5	金	ちゅうかめん	牛乳	みそラーメンのしる じゃがまるくん だいこんときゅうりのオイルづけ	ちゅうかめん、あぶら じゃがいも、かたくりこ さとう	牛乳、ぶた肉、みそ ハム、チーズ	キャベツ、もやし、にんじん にら、ねぎ、にんにく しょうが、きゅうり、だいこん	671	27.5
8	月	むぎごはん	牛乳	ぶたキムチどんのく れんこんとえだまめのにびだし こしねじる	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、みそ かつおぶし、とり肉 とうふ、あぶらあげ	キムチ、にら、こんにゃく にんにく、はねぎ、れんこん えだまめ、ごぼう、たまねぎ にんじん、しいたけ、しょうが	542	26.8
9	火	こぎつねずし	牛乳	さけのやくみソースかけ ほうれんそうのおかかあえ すましじる	こめ、さとう、あぶら かたくりこ	あぶらあげ、のり 牛乳、キンサゲ、わかめ かつおぶし、かまぼこ	しいたけ、にんじん、ごぼう ねぎ、しょうが、レモン ほうれん草、もやし、だけのこ	591	30.7
10	水	ツイストパン	牛乳	ありのみチキンソテー かほちゃサラダ こめこめんとやさいのスープ なし	パン、さとう、じゃがいも マヨネーズ、あぶら こめこめん	牛乳、とり肉	しょうが、レモン、にんにく なし、かほちゃ、にんじん とうもろこし、たまねぎ キャベツ	565	27.3
11	木	むぎごはん	牛乳	キーマカレー こんぶやわかめのにぎやかスープ にしじろくらげみだいなゼリー	こめ、むぎ、あぶら さとう、ゼリー、こむぎこ バター	牛乳、とり肉、かんてん かいそうミックス しおこんぶ、ベーコン ぶた肉、こうやとうふ	たまねぎ、チンゲンサイ むらさきキャベツ、なす あかパプリカ、ピーマン にんじん、こんにゃく	541	19.7
12	金	こだいまい せきはん	牛乳	いかのさらさあげ なっとうあえ さわにわん	こめ、くろまい こめ、かたくりこ、あぶら さとう	牛乳、イカ、なっとう かつおぶし、ぶた肉 かまぼこ	こまつな、もやし、キャベツ にんじん、ごぼう、だけのこ しいたけ、みつば	545	25.0
16	火	ごはん	牛乳	ユーリンチー はるさめサラダ ユイミータン	こめ、かたくりこ、あぶら さとう、ごま、はるさめ	牛乳、とり肉、ハム	しょうが、ねぎ、きゅうり キャベツ、にんじん、たまねぎ とうもろこし、はねぎ	649	27.8
17	水	こどもパン	牛乳	ステーキ・バラ・カーチュー らしよくのやさいソテー こめこのまるやかスープ	パン、パンこ、あぶら さとう、じゃがいも こめこ	牛乳、とり肉、ぶた肉 ベーコン、とうにゅう みそ	たまねぎ、えのき、にんじん キャベツ、もやし、きパプリカ こまつな、パセリ	604	30.4
18	木	ごはん	牛乳	とりのてりやき きゅうりのすのもの さつまじる	こめ、さとう、かたくりこ あぶら、ごま、さつまいも	牛乳、とり肉、ぶた肉 あぶらあげ、とうふ、みそ	しょうが、きゅうり、ごぼう にんじん、こんにゃく だいこん、ねぎ	546	27.0
19	金	うちいれ	牛乳	とことこオーガニックやさいかきあげ こまつなごまあえ	うどん、あぶら、さとう こむぎこ、かたくりこ ごま、おはぎ	ぶた肉、あぶらあげ、牛乳	にんじん、なす たまねぎ、かぼちゃ、ねぎ さやいんげん、こまつな もやし、しめじ	521	18.5
22	月	校長先生 ごはん	牛乳	めぬけのさいきょうやき ほうれんそうのいそあえ とんじる	こめ、あわ さとう、じゃがいも	牛乳、のり、ぶた肉 メヌケさいきょうづけ あぶらあげ、とうふ、みそ	ほうれん草、もやし にんじん、ごぼう、だいこん こんにゃく、ねぎ	511	26.0
24	水	ごはん	牛乳	とことこマーボーなす丼 パンパンジーサラダ ワンタンスープ	こめ、あぶら、さとう かたくりこ、ごま ワンタンのかわ	牛乳、ぶた肉、みそ とり肉	なす、にんじん、キャベツ きゅうり、にら、 ねぎ、しょうが、にんにく しいたけ、もやし	647	30.7
25	木	やき カレーパン	牛乳	ジュリエントスープ ごぼうサラダ	パン、あぶら、こむぎこ パンこ、さとう、ごま マヨネーズ	ぶた肉、牛乳、ベーコン	にんにく、たまねぎ にんじん、トマト、キャベツ ごぼう	706	24.9
26	金	わかめごはん	牛乳	にくやさしいため すいとん なし	こめ、あぶら、さとう こむぎこ	わかめ、牛乳、とり肉 みそ、ぶた肉 あぶらあげ	にんにく、にんじん、たまねぎ キャベツ、ピーマン、ねぎ だいこん、なし	536	25.9
29	月	くろパン	牛乳	ハニーレモンチキン いんげんのツナマヨあえ ソーブ	パン、はちみつ かたくりこ、さとう マヨネーズ、マカロニ あぶら	牛乳、とり肉、ツナ ベーコン	レモン、にんにく さやいんげん、にんじん たまねぎ、キャベツ、セロリ トマト	555	26.0
30	火	むぎごはん	牛乳	きりほしだいこんのそぼろどんのく かぶのアチャラづけ いそのりとうがんのスープ	こめ、むぎ、あぶら さとう、かたくりこ	牛乳、ぶた肉、とり肉 のり	にんじん、たまねぎ きりほしだいこん、とうがん とうもろこし、こまつな かぶ、ブラックマッペもやし	501	20.7
							平均栄養量	574	25.9

※ 献立は材料の関係で変更になる場合もあります。
 ※ 混ぜご飯の時の米の量は減量となっています。
 ※ 各献立のくわしい材料等が知りたい方は、小手指小学校まで
 お問い合わせください。

はしは、毎日持ってきましょう。はしに、名前を書きましょう。



2学期の
スタートだ

9月の地場産物

みずな、こまつな、きゅうり、なす、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、キャベツ