



令和7年

9月 こんだて表

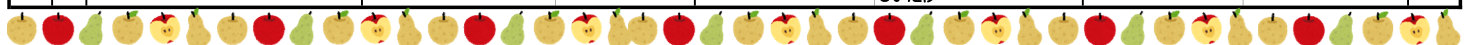
高浜市教育委員会
小学校献立

今月の目標

<給食の時間> 健康と栄養について考えよう

<食育> 食事の時間を大切にしよう

日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
3	水	きんめげんまいごはん 牛乳	牛乳			こめ きんめげんまい		644
		なつやさいのキーマカレー	ぶたにく ぶたしパー だいす とうにゅう	かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	なす スズキーニ たまねぎ にんにく しょうが	カレールウ		
		チキンナゲット	とりにく		にんにく	パンこ こむぎこ	ラード あぶら	
		ぶくじんあえ		しそ	キャベツ だいこん うり きゅうり なす れんこん しょうが なたまめ	さとう		
4	木	ロールパン 牛乳	牛乳			パン		609
		パンプキンスパニッシュ オムレツ	たまご とりにく	かぼちゃ		さとう でんぶん	あぶら	
		にくだんごととうがんの コンソメに	とりにく ウインナー	にんじん チンゲンサイ	とうがん しめじ たまねぎ	でんぶん さとう		
		あまなつサラダ			あまなつみかん きゅうり キャベツ		オリーブオイル	
5	金	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		636
		ツナそぼろどんのぐ とんカツ	まぐろあぶらづけ ぶたにく		えだまめ とうもろこし	さとう		
		さといもじる	とりにく なまあげ	にんじん ねぎ	こんにやく しめじ だいこん	パンこ でんぶん	あぶら	
						さといも		
8	月	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		629
		とりそぼろマーボーなす	とりにく とうふ あかみそ	にんじん	なす たまねぎ しろねぎ たけのこ しょうが にんにく	さとう でんぶん	こまあぶら	
		はるまき	ぶたにく	にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ さとう でんぶん	こまあぶら あぶら	
		さんしょくちゅうかあえ		にんじん ピーマン	きりぼしだいこん もやし	さとう	こまあぶら	
9	火	クロスロールパン 牛乳	牛乳			パン		648
		ハンバーグのやさいソースか け	とりにく ぶたにく	にんじん	たまねぎ えのきたけ	さとう じゃがいも でんぶん	あぶら ラード	
		チンゲンサイとベーコンの ソイスープ	ベーコン とうにゅう	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ はくさい しめじ	マカロニ		
		なし			なし			
10	水	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		609
		いわしのしょうがに	いわし		しょうが	さとう でんぶん		
		じゃがいものうまに	ぶたにく はんぺん	にんじん	たまねぎ えだまめ こんにやく	じゃがいも さとう		
		きゅうりとキャベツの あかじそあえ		あかじそこ	きゅうり キャベツ			
11	木	ちゅうかめん 牛乳	牛乳			ちゅうかめん		571
		とりしおラーメンスープ	とりにく	にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ とうもろこし もやし しょうが にんにく			
		ショウロンボウ	ぶたにく		たまねぎ キャベツ しょうが	こむぎこ はるさめ でんぶん さとう	ラード	
		かいそうとだいすのサラダ	だいす	わかめ つのまた かんてん こんぶ くきわかめ	キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング	
12	金	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		628
		きりぼしだいこんの にくみそそぼろどんのぐ	とりにく あかみそ		きりぼしだいこん たまねぎ	さとう	こま	
		わふうコロッケ		にんじん	れんこん	じゃがいも こむぎこ パンこ こめこ さとう でんぶん	あぶら	
		けんちんじる	とうふ あぶらあげ	にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ごぼう	さといも	こまあぶら	
16	火	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		578
		にくだんこのすぶたふういため	とりにく	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ きくらげ	さとう でんぶん	あぶら	
		たまごいりちゅうかふう コンスープ	ベーコン たまご	にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ しいたけ	でんぶん		
		ミニアセロゼリー				アセロゼリー		
17	水	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		596
		いかフライのレモンに	いか		レモンかじゅう	パンこ こむぎこ でんぶん さとう	あぶら	
		こぶきいも				じゃがいも		
		とりにくのあじわいじる	とりにく とうふ	くきわかめ	だいこん たまねぎ しいたけ			



日曜	献立名	《あか》 主に体をつくる もとなる食品		《みどり》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー 量 kcal
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質	
18 木	くろロールパン 牛乳	牛乳				パン		658
	ブラウンシチュー	ぶたにく とうにゅう		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも さとう ハヤシルウ デミグラスソース		
	マカロニソテー	まぐろあぶらづけ		ピーマン	とうもろこし	マカロニ	オリーブオイル	
	フルーツジュレ				パイナップル もも ナタデココ	アセロラジュレ		
19 金	 「まごわやさしい献立」 まめ、こま(種実)、わかめ(海そう)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを使用した献立です							597
	ごはん 牛乳	牛乳				こめ		
	こもちししゃもフライ	ししゃも				パンこ こむぎこ でんぶん	あぶら	
	わふうやさいサラダ	だいす		にんじん こまつな	キャベツ		こま こまドレッシング	
22 月	とうふとわかめのしるみそしる	とうふ しるみそ	わかめ	にんじん ねぎ	なす えのきたけ	じゃがいも		571
	むぎごはん 牛乳	牛乳				こめ おおむぎ		
	そばろびピンパのぐ	ぶたにく			しいたけ にんにく しょうが	さとう		
	ナムル			にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん もやし	さとう	こまあぶら	
24 水	コロコロとうがんのスープ	とりにく		にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ しょうが		こまあぶら	601
	れいとうみかん				みかん			
	ごはん 牛乳	牛乳				こめ		
	ささみのうめしそフライ	とりにく		あおじそ	うめ	パンこ こむぎこ さとう でんぶん	あぶら	
25 木	ツナとこまつなのカレーいため	まぐろあぶらづけ		こまつな	キャベツ			717
	みだくさんみそしる	とうふ あぶらあげ とうにゅう あかみそ しるみそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ なす しょうが			
	ミルクロールパン 牛乳	牛乳				パン		
	へきなんやきそば	ぶたにく ちくわ		にんじん	もやし たまねぎ きりぼしだいこん	やきそば		
26 金	ごもくあつやきたまご	たまご とりにく		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ	さとう でんぶん	あぶら	579
	いろうりやさいサラダ			にんじん	キャベツ だいこん きゅうり		わふうやさいドレッシング	
	ごはん 牛乳	牛乳				こめ		
	とりにくのからあげ	とりにく			にんにく しょうが	でんぶん	あぶら	
29 月	はるさめのちゅうかあえ				きゅうり もやし	はるさめ さとう	こまあぶら	627
	ワンタンスープ	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ ねぎ	はくさい きくらげ しょうが にんにく	ワンタン	こまあぶら	
	ごはん 牛乳	牛乳				こめ		
	さけのみそマヨネーズやき	さけ しるみそ	チーズ	にんじん	しめじ たまねぎ しょうが		マヨドレッシング	
30 火	こうやどうふのたまごとじ	こうやどうふ とりにく たまご		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	さとう		559
	ひじきサラダ	だいす	ひじき	にんじん	きゅうり とうもろこし		コーンクリーミー ドレッシング	
	ごはん 牛乳	牛乳				こめ		
	とうふハンバーグのあんかけ	とうふ とりにく だいす			たまねぎ	じゃがいも さとう こめこ でんぶん	あぶら	

お知らせ

おいしく楽しく食べるために！
食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と食べるとよりおいしく感じますね。自分や周りの人と気持ちよく食事をするために、マナーを守って楽しく食べましょう。

おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ

姿勢をよくしましょう

- せなかをのびす
- ひじはつかない
- 足のうらをゆかにつける

おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ
- 大きいお皿は手をそえて食べる

！ 食べるときに気をつけること

- ★ 食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★ 口をとじてよくかんで食べましょう
- ★ 早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対にやめましょう

感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。心をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。

給食回数 18回

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。