

9月分 給食献立表

令和7年度

佐倉市立南志津小学校

給食目標「食後の休養をとろう」													
日付	曜日	牛乳	主食	おかず・デザート	エネルギー (kcal)	脂質 (g)	お も な ざ い り ょ う						
							あ か		みどり		きいろ		
							血やにくになる		体の調子をととのえる		エネルギーになる		
					たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)	おもにたん白質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	炭水化物	おもに脂肪	
2	火		なつやさい カレーライス	さんしょくソテー れいとうパイ	642 19.3	20.0 291 0.77	ぶたにく	ぎゅうにゅう	かぼちゃ にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが りんご にんにく コーン バナナ たまねぎ	こめ	あぶら バター	
3	水		ねぎしおふたどん	わかめスープ てづくりきなこプリン	630 24.2	23.0 310 1.67	ぶたにく とうふ きなこ とうにゅう	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん	エリンギ ながねぎ にんにく レモン	たまねぎ しょうが	こめ さとう しらだき むぎ	ごまあぶら なまクリーム
4	木		ごはん	さけのてりやき だいにんのみそしる ツナとにんじんのいためもの ブルーベリーゼリー	608 27.8	14.1 312 2.58	さけ ツナ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	キャベツ だいこん ながねぎ	こめ ブルーベリーゼリー	ごまあぶら	
5	金		給食費の引き落とし日（9月5日までに残高をご確認ください）：再引き落とし日は22日（月）										
			ラッキー人参☆ チャレンジ むぎごはん	まつかぜやき みそけんちんしる アセロラゼリー	679 26.9	20.9 330 1.88	ぶたにく とりにく みそ とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ながねぎ だいこん ごぼう しょうが	こめ さとう こんにゃく さといも ゼリー	あぶら ごま	
8	月		きなこあげばん	ポークビーンズ きのこぎゅうにくのいためもの キャンディーチーズ	620 29.3	27.6 370 1.52	きなこと だいす ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ セロリ にんにく エリンギ まいたけ	パン さとう	あぶら オリーブオイル	
9	火		ごはん	かつおのネギソースがけ こまつなのおひだし だいにんのカレーそばろに	652 31.4	20.3 336 1.95	かつお とりにく	ぎゅうにゅう	えだまめ にんじん こまつな	しょうが ながねぎ キャベツ だいこん たまねぎ	こめ でんぶん さとう	あぶら	
10	水		ビビンバ	トックスープ 大島梨園のなし	614 24.7	19.9 307 2.01	ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ほうれんそう	たまねぎ にんにく しょうが もやし	きくらげ ながねぎ なし	こめ むぎ さとう トック	あぶら ごまあぶら ごま
11	木		ごはん	とりにくのふうみやき きりぼしだいこんのごまマヨあえ とうふとこまつなのみそしる	588 26.8	19.0 405 2.18	とりにく ハム とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん えのきだけ ながねぎ	こめ さとう	ごまあぶら ごま エッグケアマヨ	
12	金		カラフルピラフ	れんこんグリルサラダ コンソメスープ	645 21.1	23.8 333 2.26	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン パセリ こまつな	たまねぎ にんにく れんこん キャベツ	こめ むぎ さつまいも じゃがいも	オリーブオイル バター	
16	火		あつあげそばろどん	えのきだけのみそしる だいがくいも	670 20.2	20.1 464 2.04	とりにく きぬあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えだまめ	たまねぎ しょうが えのきだけ ながねぎ	こめ さつまいも	ごま	
17	水		ツナマヨコーン トースト	おまめのミネストローネ フルーツヨーグルトあえ	655 28.7	25.5 403 2.55	ツナ だいす ウィンナー	ぎゅうにゅう チーズ ヨーグルト クリームチーズ	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ セロリ コーン キャベツ みかん もも パイン	パン さとう	エッグケアマヨ	
18	木		なめし	アジフライ としじる なしゼリー	625 23.2	17.4 365 2.33	あじ みそ ぶたにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ながねぎ だいこん	こめ さといも なしゼリー	あぶら ごま	
19	金		むぎごはん	ぶたにくのさんみやき いそあえ きくらげのスープ	612 27.0	20.8 311 2.08	ぶたにく	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな ほうれんそう	ながねぎ えのきだけ たまねぎ きくらげ	こめ むぎ	あぶら ごま	
22	月		日本各地の郷土料理を知らう！～徳島県の特産物～				さば とりにく みそ	ぎゅうにゅう のり	にんじん こまつな	えのきだけ ながねぎ しょうが	こめ さつまいも さといも こんにゃく さとう ずだちゼリー	あぶら ごま	
			さつまいもごはん	さばのごまみそやき いそかあえ のっぺいじる ずだちゼリー	657 26.6	20.4 323 2.28							
24	水		マーボーどうふ どん	くきわかめスープ やさいチップス	647 23.2	19.5 347 2.18	ぶたにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん にら ちんげんさい	しょうが にんにく たけのこ ながねぎ しいたけ	れんこん こめ はるさめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	
25	木		スパゲティ アラビアータ	ポパイサラダ ココアマロンむしパン	648 24.4	24.2 352 1.56	ぶたにく ベーコン ハム	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ピーマン ほうれんそう トマト	たまねぎ セロリ にんにく コーン	スパゲティ おしんこ ミックス くり さとう じゃがいも	オリーブオイル バター	
26	金		きんぴらごはん	レバーとポテトのカレーあげ ぐたくさんみそしる	645 24.5	18.3 316 2.26	ぶたにく ぶたレバー とうふ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん こまつな	ごぼう だいこん ながねぎ えのきだけ	こめ むぎ しらだき	あぶら ごま ごまあぶら	
29	月		チンジャオロース どん	ちゅうかスープ カルてつヨーグルト	622 25.8	17.9 471 1.62	ぶたにく	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん ピーマン こまつな	たけのこ しょうが にんにく しいたけ	キャベツ でんぶん きくらげ	こめ むぎ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま
30	火		ハヤシライス	ひじきのマリネ ももゼリー	639 21.4	19.3 321 2.02	ぶたにく ハム	ぎゅうにゅう ひじき	にんじん	たまねぎ マッシュルーム グリーンピース にんにく しょうが きゅうり	こめ ももゼリー	あぶら バター	

※献立は材料の都合により変更になることがあります。

きゅうりとちくわのおかか和え

<材料 4人分>

きゅうり (薄い斜め切り)	2本
ちくわ (斜め切り)	4本
かつおぶし	8g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
和風だし	小さじ1/4
生姜 (すりおろし)	小さじ1/2

さっぱりとしているので、
和食のどんな料理にも合います。



<作り方>

- きゅうりはヘタを切り落として縦半分に切り、
薄い斜め切りにする。ちくわは縦半分に切り、
5mm幅の斜め切りにする。
- きゅうりを耐熱皿に入れ、軽く加熱する。
(600Wで1分～1分半)
- ②の水をでまし、よくしぼる。
- ボウルに、①のちくわ、③のきゅうり、かつおぶし、
Aを入れ、よく混ぜ合わせる。

★千切りにしたミョウガやしそを入れると、さっぱり
食べられます。ねり梅もおすすです。

★めんつゆを使うと、より手軽に調理できます。



今月の地場産物

○JA千葉みらいの野菜

れんこん・さといも

○丹上さんの野菜

じゃがいも(9/12,26)

にんにく(9/12)

○大島梨園の梨(9/10)

	学校給食摂取基 準値(中学生)	今月の 平均値
エネルギー	650kcal	636kcal
たんぱく質	24.0g	25.0g
脂質	21.0g	20.6g
カルシウム	350mg	350mg
食塩相当量	2.0g未満	1.98g

日本各地の郷土料理を知らう！

徳島県 ～特産物～

生産量日本一の「すだち」

