



令和7年

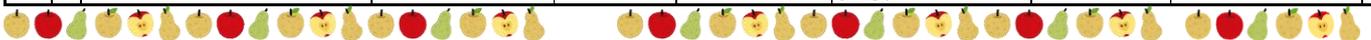
# 9月 こんだて表



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 ぶたレバー だいず 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	カレールー		
		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	
		ふくじんあえ		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 ウィンナー	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	まぐるあぶらづけ		えだまめ とうもろこし	さとう		
		とんかつ	ぶたにく			パンこ でんぶん	あぶら	
		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	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	ごまあぶら	
		はるまき	ぶたにく	にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ さとう でんぶん	ごまあぶら 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	ごまあぶら	
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	
		かいそうとだいずのサラダ	だいず	わかめ つのま たかんでん こん ぶ	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	ごま	
		わふうコロッケ		にんじん	れんこん	じゃがいも こむぎ 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	ごまあぶら	
16	火	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		578
		にくだんご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 コーンスープ	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		
		ミニアセロラゼリー				アセロラゼリー		
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	
		こふきいも				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	にんじん 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 とうにゆう	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	まぐるあぶらづけ	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、ごま(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							
		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		
		わふうやさしいサラダ	だいず	にんじん こまつな	キャベツ		ごま ごまドレッシング		
とうふとわかめのしるみそ	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				
22	月	むぎごはん 牛乳	牛乳			こめ おおむぎ		571	
		そぼろピビンバのぐ	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	ごまあぶら		
		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		ごまあぶら		
		れいとうみかん			みかん				
24	水	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		601	
		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		
		ツナとこまつなのカレーいため	まぐるあぶらづけ	こまつな	キャベツ				
		みだくさんみそ	とうふ あぶらあげ とうにゆう 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				
25	木	ミルクロールパン 牛乳	牛乳			パン		717	
		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			
		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		
		いろどりやさしいサラダ		にんじん	キャベツ だいこん きゅうり		わふうやさしいドレッシング		
26	金	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		579	
		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		
		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	ごまあぶら		
		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	ごまあぶら		
29	月	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		627	
		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		
		こうやどうふのたまごじ	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			
		ひじきサラダ	だいず	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		
30	火	ごはん 牛乳	牛乳			こめ		559	
		とうふハンバーグのあんかけ	とうふ とりにく だいず			たまねぎ	じゃがいも さとう こめこ でんぶん		あぶら
		しおちゃんこ	ぶたにく あぶらあげ	にんじん	たまねぎ もやし しるねぎ しいたけ えのきたけ にんにく	でんぶんめん			
		キャベツのたくあんあえ			キャベツ たくあん				

## 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

**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**

- せなかをのばす
- 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**  
(5年生 16回)

☆都合により、献立・食材等が変わることがあります。