



令和7年9月 学校給食予定献立表



おおきさがっこうきゅうしよく
大崎学校給食センター

この月 給食目標
今月の給食目標



た もの はたら し
食べ物の3つの働きを知ろう！

*地場産物（広島県産）については、太字にしています。
*栄養価は基準として、小学校3、4年生の量で記載しています。
*物資の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。
*これまでお子さんが食べたことのない食べ物が出ている場合は、
念のため、ご家庭で事前に食べる経験をしておくなど、ご配慮ください。

日	曜日	献立名	主な使用材料						栄養価
			赤		緑		黄		エネルギー (kcal)
			血や肉になる食品		体の調子を整える食品		熱や力になる食品		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			肉・魚・卵・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜・果実類	穀物・芋類・砂糖類	油脂類・種実類	
1	月	根菜ご飯 牛乳 野菜炒め 蒸しパン	豚肉 卵	牛乳	にんじん ねぎ	もやし キャベツ	米 小麦粉	766 2.4	
2	火	ご飯 牛乳 ポークビーンズ 米粉めんのサラダ	大豆 豚肉 ハム	牛乳	にんじん	玉ねぎ しめじ 枝豆 キャベツ	米 じゃがいも 砂糖 米粉めん	米油 ごま油	597 1.3
3	水	ご飯 牛乳 チンジャオロースー トマトの卵スープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト ピーマン ねぎ	玉ねぎ たけのこ えのきだけ	米 砂糖 片栗粉	米油	539 1.4
4	木	ご飯 牛乳 白身魚のみそマヨネーズ焼き なめこ汁	ホキ 味噌 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	玉ねぎ なめこ	米	マヨネーズ	568 1.9
5	金	ご飯 牛乳 八宝菜 のりサラダ	豚肉 卵 うすら卵	牛乳 のり	にんじん チンゲン菜 ほうれん草	玉ねぎ キャベツ たけのこ 干しいたけ えのきだけ	米 砂糖 片栗粉	米油 ごま油	523 1.1
8	月	ご飯 牛乳 冬瓜の麻婆豆腐 きゅうりの中華風サラダ	豆腐 豚肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	冬瓜 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ もやし きゅうり とうもろこし	米 砂糖 片栗粉	ごま油 白ごま	544 1.4
9	火	ご飯 牛乳 爽やかノリノリの塩レモンから揚げ ゆで野菜 ズッキーニのスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳 青のり	にんじん ブロッコリー	とうもろこし スズキーニ 玉ねぎ レモン	米 砂糖 片栗粉 小麦粉	サラダ油	633 2.0
10	水	ひろしまオールスター★担々丼 牛乳 わかめと野菜のゆずかつお和え	豚肉 味噌 かつお節	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん 小松菜 ひろしま菜	玉ねぎ とうもろこし キャベツ ゆず	米 じゃがいも 砂糖	米油	551 1.4
11	木	ナン 牛乳 キーマカレー コールスローサラダ 豆腐プリン	大豆 牛肉 豚肉	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ キャベツ とうもろこし	ナン 砂糖 小麦粉 プリン	米油 マヨネーズ	681 2.9
12	金	ご飯 牛乳 厚揚げとひじきの煮物 きゅうりとたこの酢の物	厚揚げ 豚肉 たこ	牛乳 干しひじき わかめ	にんじん さやいんげん	玉ねぎ きゅうり	米 砂糖	米油 白ごま	535 1.2
16	火	ご飯 牛乳 鶏肉のごまだれ焼き さわやか漬け けんちん汁	鶏肉 豆腐	牛乳 昆布	にんじん ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ごぼう レモン 板こんにゃく	米 砂糖 片栗粉	白ごま ごま油	574 1.8
17	水	ご飯 牛乳 かぼちゃのそぼろ煮 茎わかめの和え物	豚肉 ハム さつま揚げ	牛乳 茎わかめ	かぼちゃ 小松菜 にんじん	玉ねぎ 枝豆 とうもろこし 糸こんにゃく	米 砂糖	米油	550 1.9
18	木	ご飯 牛乳 鮭のすんだ焼き ゆかり和え ふわふわ汁	鮭 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん しそ ねぎ	枝豆 キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 焼きふ	マヨネーズ	644 1.6
19	金	ご飯 牛乳 高野豆腐の卵とし はりはりサラダ	鶏肉 卵 高野豆腐	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ キャベツ 大根	米 じゃがいも 砂糖 春雨	米油	536 1.2
22	月	ご飯 牛乳 シーチキンのカレー焼き ビーフンスープ	ツナ	牛乳 チーズ	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ とうもろこし	米 ビーフン	マヨネーズ	572 2.0
24	水	あなご飯 牛乳 青菜の和風くるみ和え 相性汁	あなご 鶏肉 豚肉 味噌 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ 干しいたけ	米 砂糖	くるみ ねりごま	580 2.2
25	木	ロールパン 牛乳 菜漬けとしらすの Pasta ほうれん草のマヨマスタード和え	ハム	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜 ひろしま菜 ほうれん草	玉ねぎ しめじ キャベツ	ロールパン スパゲティ	オリーブ油 マヨネーズ	592 2.2
26	金	ご飯 牛乳 回鍋肉 せとうちさっぱりサラダ	豚肉 味噌 ハム	牛乳 しらす干し	にんじん 小松菜 ピーマン	玉ねぎ キャベツ たけのこ 白ねぎ レモン	米 砂糖 片栗粉 春雨	米油 ごま油	558 1.0
29	月	ご飯 牛乳 なすのオイスターソース炒め きゅうりとささみの塩昆布和え	豚肉 鶏肉	牛乳 塩昆布	かぼちゃ ピーマン にんじん	なす キャベツ ししいたけ きゅうり	米	米油	531 1.0
30	火	ご飯 牛乳 小いわしの梅香り揚げ れんこんの和え物 五目汁	ツナ 鶏肉 かつお節 油揚げ かたくちいわし	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	れんこん 玉ねぎ ごぼう 糸こんにゃく 梅	米 砂糖	サラダ油 ごま油	573 1.2