



令和 7 年 9 月分 献立予定表

20 回



Aブロック (飯島小・七郷小・中川小・東中・岩井中・南中)

坂東市立岩井学校給食センター

日 曜	献 立 名	体 の 中 で の 主 な は た ら き						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 塩分(g)
		体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
		1 群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2 群 牛乳・小魚・海藻類	3 群 緑黄色野菜	4 群 その他の野菜・きのこ・果物	5 群 穀類・いも類・砂糖	6 群 種実類・油脂		
1 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		731 30.3 1.4	780 36.7 1.7
	マーボーなす	ぶた肉 大豆 生あげ		にんじん ピーマン	なす ねぎ しょうが	でんぶん 砂糖	ごま油		
	もずくとげんまいのちゅうかスープ	とり肉	もずく	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ねぎ	げんまい でんぶん			
	※ノンエッグプリン		だっしぶん乳			砂糖			
2 火	※ピタパン 牛乳		牛乳			ピタパン		656 29.2 2.3	790 34.7 2.8
	チキンナゲット（2）	とり肉 大豆				パン粉	油		
	シーザーサラダ ●ドレッシング	とうにゅう		にんじん	キャベツ カリフラワー きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	バター		
3 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		683 25.9 2.3	834 30.3 2.8
	にくだんご（1・2・2・2）	とり肉			たまねぎ にんにく しょうが	砂糖	油		
	きりぼしだいこんのいために	さつまあげ		にんじん	だいこん しいたけ	砂糖	油		
	もやしとあつあげのみそしる	ぶた肉 生あげ みそ		にんじん にら	もやし		油		
4 木	ハヤシライス ※はっこう乳 （ごはん ハヤシシチュー）	ぶた肉	はっこう乳	にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく	ごはん	じゃがいも 油	705 25.4 2.8	830 29.6 3.6
	オムレツ	卵				砂糖 でんぶん			
	れんこんサラダ●ドレッシング			にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま 油		
5 金	とりなんばんうどん 牛乳 （ソフトめん とりなんばんじる）	とり肉	牛乳	にんじん	ねぎ しめじ ごぼう たまねぎ	ソフトめん		612 27.3 2.2	771 34.2 2.8
	やきいも					さつまいも			
	ひじきサラダ●ドレッシング		ひじき	にんじん	もやし きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
	ほんどうしさんのうやぐらしようの「なす」をつかいます！！※しろいなすがはいるばあいもあります◎								
8 月	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		617 26.6 2.5	745 30.2 2.8
	ほっけいちやぼし	ほっけ							
	こんにゃくサラダ●ドレッシング			にんじん	キャベツ きゅうり	こんにゃく 砂糖	油		
	ぶたにくとなすのみそしる	ぶた肉 みそ 油あげ		にんじん	たまねぎ なす しめじ		油		
9 火	くろパン 牛乳		牛乳			パン		625 34.9 2.9	769 38.0 3.7
	チキントマトにこみ	とり肉 ひよこ豆		トマト にんじん	たまねぎ にんにく	じゃがいも 砂糖	油		
	こんさいのコンソメスープ	ソーセージ		にんじん パセリ	だいこん たまねぎ ごぼう		油		
	●さきさきチーズ		チーズ						
10 水	キーマカレーライス 牛乳 （ごはん キーマカレー）	ぶた肉 大豆	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ なす りんご にんにく しょうが	ごはん	油	715 28.2 2.5	850 33.9 3.0
	はんぺんフライ	ぎょ肉 卵				砂糖 パン粉	油		
	カリフラワーとえだまめのサラダ			にんじん	カリフラワー キャベツ	でんぶん			
	●ドレッシング				えだまめ とうもろこし	砂糖	油		
11 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		684 22.7 2.4	833 26.0 2.8
	デミグラスチーズハンバーグ	とり肉	チーズ		たまねぎ	パン粉 砂糖			
	ホットポテトサラダ●ノンエッグマヨネーズ			にんじん さやいんげん	とうもろこし	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ		
	わかめスープ	かまぼこ	わかめ	にんじん	たまねぎ えのきたけ	ふ			
12 金	とんじるうどん 牛乳 （ソフトめん とんじる）	ぶた肉	牛乳		ごぼう だいこん	ソフトめん		620 22.9 2.6	793 28.2 3.1
	たこやき（2）	油あげ みそ		にんじん	ねぎ しょうが	こんにゃく	油		
	もやしのしおナムル●ドレッシング	たこ 卵			キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 でんぶん	油		
				にんじん	もやし きゅうり	砂糖	油		
16 火	ホットドッグ 牛乳 （コッペパン ソーセージ）		牛乳			パン		615 27.7 2.2	705 31.7 2.5
	アスパラガスサラダ●ドレッシング			にんじん アスパラガス	カリフラワー	砂糖	油		
	ミネストローネ	とり肉		にんじん トマト	セロリ たまねぎ キャベツ にんにく	じゃがいも	油		
						マカロニ			
17 水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		711 26.3 2.2	876 31.5 2.7
	とうにゅうコロッケ	とうにゅう			たまねぎ とうもろこし	パン粉 砂糖	油		
	しおこんぶいため	ぶた肉	こんぶ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ しょうが	小麦粉	油		
	ワンタンスープ	ぶた肉 なんと みそ 卵		にんじん にら	もやし しいたけ しょうが にんにく たまねぎ	小麦粉	ごま油		

