



2025年9月分 学校給食献立予定表



みんなで協力して楽しい食事をしよう

にち 日	よう 曜	こんだてめい 献立名	あか おも からだ そしき 赤：主に体の組織をつくる		みどり おも からだ ちようし との 緑：主に体の調子を整える		き おも 黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
			1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 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		
2	火	ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					632	775
		てりとり	とりにく			しょうが	さとう・でんぶん	あぶら		
		◎赤じそ和え			しそ	だいこん・もやし			28.1	32.8
		かぼちゃのみそ汁	ぶたにく・あぶらあげ・あかみそ		かぼちゃ・にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ		あぶら		
3	水	ミルクロールパン					ミルクロールパン			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					587	755
		ポロニアステーキ	とりにく・ぶたにく				でんぶん・さとう	ラード あぶら		
		ラタトゥイユ	ベーコン		あかパプリカ・トマト	たまねぎ・ズッキーニ きパプリカ・にんにく		オリーブあぶら	25.6	31.4
		コンソメスープ	とりにく		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・キャベツ	じゃがいも	あぶら		
4	木	わかめごはん		わかめ			【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					587	770
		☆かつおのミンチカツ	かつお			たまねぎ・しょうが	パンこ・さとう こむぎこ	あぶら		
		切干しだいこんのいため煮	ベーコン		にんじん・さやいんげん	【きりほしだいこん】	さとう	あぶら	20.9	26.0
		けんちん汁	【とうふ】		にんじん・こまつな	こんにゃく・ごぼう・だいこん		ごまあぶら		
5	金	ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					670	819
		キーマカレー	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・ブロッコリー トマト	たまねぎ・にんにく	ひよこまめ・カレールウ	あぶら		
		☆チキンナゲット（小中2）	とりにく			にんにく	パンこ・こむぎこ	ラード あぶら	23.0	26.2
		◎キャベツサラダ				キャベツ・きゅうり・とうもろこし		ドレッシング		
8	月	ごはん	だしをあじわう日	ほねにきを つけてね			【こめ】			
		牛乳							604	752
		さばのみそだれ	さば・ミックスみそ				さとう・でんぶん	あぶら		
		◎ほうれんそうのささみ和え	ささみフレーク		ほうれんそう	もやし		ドレッシング	29.4	34.8
		菊のすまし汁	かまぼこ・【とうふ】		にんじん・みつば	はくさい・えのきたけ				
9	火	麦ごはん					【こめ】・おおむぎ			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					645	832
		ぶたキムチだいこん	ぶたにく・あつあげ		にんじん・さやいんげん パプリカ	だいこん・ほししいたけ はくさい・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
		☆揚げギョーザ（小2・中3）	ぶたにく		にら	キャベツ・たまねぎ・にんにく しょうが	でんぶん・さとう こむぎこ	ラード・あぶら ごまあぶら	24.0	28.6
		◎ブロッコリーのナムル			ブロッコリー		さとう	ごまあぶら		
10	水	冷やしうどん					ひやしうどん			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					700	853
		冷やしうどんの具								
		☆とり肉の竜田揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぶん・こめこ	あぶら		
		◎キャベツのツナ和え （冷やしうどんのたれ）	まぐろフレーク	わかめ	にんじん・みずな	キャベツ・きゅうり	さとう			
11	木	シャインマスカットゼリーの 白玉フルーツポンチ				パインアップル			23.6	27.3
		＜シャインマスカットゼリー＞ ＜白玉だんご＞				ぶどう	さとう			
		ごはん	しゅんをあじわう日				【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					662	799
		ハンバーグのいちじくソースがけ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・【いちじく】・レモン	でんぶん・さとう じゃがいも	ラード・あぶら		
12	金	☆さといもの揚げ煮			さやいんげん	しょうが	さといも・さとう でんぶん	あぶら	23.0	25.9
		とうがん汁	とりにく・【とうふ】		にんじん・はねぎ	とうがん・はくさい ほししいたけ		あぶら		
		ごはん	ただしい はしづかいの日	ほねも たべられるよ			【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					596	746
		いわしの梅煮	いわし		しそ	うめ	さとう・でんぶん			
16	火	きんぴらごぼう	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・さやいんげん	ごぼう	さとう	ごまあぶら あぶら	24.5	29.6
		オクラとなめこのみそ汁	ぶたにく・【とうふ】 ミックスみそ		オクラ・にんじん	なめこ・だいこん		あぶら		
		ごはん					【こめ】			
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					668	785
		☆ポテトコロッケ			にんじん・さやいんげん	たまねぎ・とうもろこし	じゃがいも・パンこ こむぎこ・さとう でんぶん	あぶら		
16	火	◎即席和え				きゅうり・キャベツ・だいこん	さとう			
		ちゃんこ汁			にんじん	はくさい・ねぎ・えのきたけ しらたき			23.7	26.0
		＜とり団子＞	とりにく			たまねぎ・キャベツ	でんぶん・みずあめ	あぶら		

毎月19日は「食育の日」です。
食について、家族でも話し合っ
てみましょう！



2025年9月分 学校給食献立予定表



みんなで協力して楽しい食事をしよう

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		小学校 エネルギー (kcal)	中学校 エネルギー (kcal)
		1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン）	5群（炭水化物）	6群（脂質）	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 骨ごと食べる小魚 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		
17 水	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ		635	795
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	マーボーなす	ぶたにく・あかみそ		にんじん・にら	なす・しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら	20.1	24.1
	☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	ごまあぶら あぶら		
	はるさめスープ	とりにく		にんじん・チンゲンサイ	はくさい・とうもろこし	はるさめ	あぶら		
18 木	サンドイッチロールパン					サンドイッチロールパン		689	873
	牛乳		【ぎゅうにゅう】						
	ホットドッグの具							26.1	32.4
	焼きフランクフルトのケチャップソースがけ	ぶたにく		【トマト】		さとう・でんぶん	あぶら		
	◎キャベツのドレッシング和え				キャベツ		ドレッシング		
19 金	コーンクリームスープ	とりにく・とうにゅう		にんじん・ブロッコリー	たまねぎ・とうもろこし	ホワइटルウ	あぶら	646	804
	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					28.6	33.7
	☆さけと大豆の甘がらめ	さけ・【だいず】			しょうが	でんぶん・さとう	あぶら		
	◎いんげんのごま和え			さやいんげん		さとう	ごま		
22 月	わかめのみそ汁	【とうふ】・あぶらあげ しろみそ	わかめ	にんじん	はくさい・えのきたけ	じゃがいも		640	798
	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					26.3	30.9
	☆ささみ大葉梅肉フライ	【ささみ】		【おおば】	うめ	パンこ・さとう こむぎこ・でんぶん	あぶら		
	ひじきのいため煮	まぐろフレーク	ひじき	にんじん	とうもろこし	さとう	あぶら		
24 水	かきたま汁	たまご・かまぼこ		にんじん	はくさい・えのきたけ・ねぎ ほししいたけ	でんぶん		646	794
	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					24.8	28.6
	スタミナ肉じゃが	ぶたにく		にんじん・にら	こんにゃく・たまねぎ・にんにく	じゃがいも・さとう	あぶら		
	☆ちくわの磯辺揚げ（小中2）	ちくわ	あおのり			こめこ	あぶら		
25 木	◎花野菜のおかか和え	かつおぶし		ブロッコリー	カリフラワー	さとう		629	771
	ソフトめん					ソフトめん			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					32.3	39.5
	ちゃんぽん風ソフトめん（汁）	ぶたにく・いか		にんじん	キャベツ・もやし・ねぎ		あぶら		
	ポークシューマイ（小2・中3）	ぶたにく			たまねぎ・ねぎ・しょうが にんにく	でんぶん・さとう こむぎこ・みずあめ	あぶら		
26 金	◎チンゲンサイの中華和え	ささみフレーク		チンゲンサイ・にんじん		さとう	ごまあぶら	593	754
	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					23.4	28.0
	☆ソースカツ	ぶたにく				でんぶん・パンこ さとう	あぶら		
	◎こんぶ和え		こんぶ		はくさい・きゅうり				
29 月	さつま汁	とりにく・ミックスみそ		にんじん	だいこん・えのきたけ・ねぎ しょうが	さつまいも	あぶら	626	765
	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					21.2	24.3
	ハヤシシチュー	ぶたにく		にんじん・トマト	たまねぎ・しめじ	じゃがいも・ハヤシルウ	あぶら		
	オムレツ	たまご				さとう	あぶら		
30 火	◎骨太サラダ	ハム	ちりめんじゃこ	こまつな	キャベツ・とうもろこし		ドレッシング	613	753
	ご飯					【こめ】			
	牛乳		【ぎゅうにゅう】					24.0	28.4
	ビビンバの具	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぶん	あぶら		
	◎ビビンバの野菜			ほうれんそう	もやし	さとう	ごまあぶら		
	わかめスープ	とりにく・【とうふ】	わかめ	にんじん	たまねぎ・ねぎ・とうもろこし	でんぶん	あぶら	24.0	28.4
	*愛知のみかんゼリー				【みかん】	さとう			

○ * 印の愛知のみかんゼリーの空容器・スプーンは業者が回収します。

○ サラダは、生野菜ではなく、すべてゆでて使用します。

○ 【 】の食品は愛知県産のものを使用しています。（天候などにより、産地が変わることがあります。）

○ 献立名に（ ）で記載してある調味料は、小袋タイプです。

○ ◎印はセンターでドレッシングなどで和えてあります。

○ ☆印はセンターで揚げて調理してあります。

○ は「卵除去食」提供日です。

○ 2日、8日、11日、12日、19日、24日、30日は、アレルギー（えび・かに・くるみ・小麦・卵・乳）を含まない献立です。

○ すべての食材には、そば・落花生を使用していません。



一宮市では、学校給食課の
ウェブページに「好評献立」
を掲載しています。
ご家庭でも給食の味を再現
してみてください。