



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	曜日	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	中学校	
			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)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)	
			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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)	
2	火	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				でんぷん・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					
3	水	わかめご飯		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	あぶら			
		切り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		こまあぶら					
4	木	ご飯					【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	ひよこめめ・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					
5	金	ご飯					【こめ】				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					604	752	
		さばのみそだれ	さば・ミックスみそ				さとう・でんぷん	あぶら			
		◎ほうれんそうのささみあえ	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							
8	月	麦ご飯					【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・でんぷん	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	でんぷん・さとう こむぎこ	ラード・あぶら こまあぶら	24.0	28.6	
◎ブロッコリーのナムル			ブロッコリー		さとう	こまあぶら					
9	火	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	でんぷん・こめこ	あぶら			
◎キャベツのツナ和え	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						
(冷やしうどんのたれ)											
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>				ぶどう	さとう						
<白玉だんご>					こめこ・さとう						
10	水	ご飯					【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かけ	とりにく・ぶたにく			たまねぎ・【いちじく】・レモン	でんぷん・さとう じゃがいも	ラード・あぶら			
		☆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 でんぷん	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					
11	木	ご飯					【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・でんぷん				
		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	こまあぶら 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					
12	金	ご飯					【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 でんぷん	あぶら			
		◎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	でんぷん・みずあめ	あぶら					
16	火	麦ご飯					【こめ】・おおむぎ				
		牛乳		【ぎゅうにゅう】					635	795	
		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・でんぷん	あぶら			
		☆春巻	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	こまあぶら あぶら	20.1	24.1	
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					

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	曜日	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	中学校
			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)	エネルギー (kcal)	エネルギー (kcal)
			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	たんぱく質 (g)	たんぱく質 (g)
17	水	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								
		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・でんぷん	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	26.1	32.4	
		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	ホワイトルウ	あぶら		
18	木	ご飯					【こめ】		646	804
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆さけと大豆の甘がらめ	さけ・【だいず】			しょうが	でんぷん・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		
		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	28.6	33.7	
19	金	ご飯					【こめ】		640	798
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆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・でんぷん	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		
		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 ほししいだけ	でんぷん	26.3	30.9	
22	月	ご飯					【こめ】		646	794
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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		
		◎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	24.8	28.6	
24	水	ソフトめん					ソフトめん		629	771
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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	でんぷん・さとう こむぎこ・みずあめ	あぶら		
		◎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	32.3	39.5	
25	木	ご飯					【こめ】		593	754
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		☆ソースカツ	ぶたにく				でんぷん・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				
		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	23.4	28.0	
26	金	ご飯					【こめ】		626	765
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		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		
		◎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	21.2	24.3	
29	月	ご飯					【こめ】		613	753
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		ピビンバの具	ぶたにく		にんじん	しょうが・にんにく	さとう・でんぷん	あぶら		
		◎ピビンバの野菜			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	でんぷん	24.0	28.4	
		*愛知のみかんゼリー				【みかん】	さとう			
30	火	ご飯					【こめ】		632	775
		牛乳		【ぎゅうにゅう】						
		てりどり	とりにく			しょうが	さとう・でんぷん	あぶら		
		◎赤じそ和え			しそ	だいこん・もやし				
		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	28.1	32.8	

- * 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。
- 5日、10日、11日、18日、22日、29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。