



令和7年 9月学校給食予定献立表



千代田町立学校給食センター

日／曜	こ ん だ て		おもなざいりょう と はたらき						エ ネ ル ギ ー kcal	たん ば く 質 g	脂 質 g	食 塩 相 当 量 g
	しゅしよく のみもの	おかず	からだをつくる(あか)		からだのちょうしをとのえる(みどり)		ねつやちからになる(きいろ)					
			1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・麺 いも・砂糖	6群 油脂 種実				
2 火	まるパンよこぎり ぎゅうにゅう	キャベツいりメンチカツ コールスローサラダ ミネストローネ	キャベツいりメンチカツ ベーコン だいず	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	キャベツ きゅうり とうもろこし にんにく たまねぎ セロリー	パン じゃがいも マカロニ	あぶら オリブオイル ドレッシング	633 748	23.1 26.7	26.5 29.8	3.2 4.2
3 水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ゴーヤチャンプルー ポークシュウマイ(こ①小②中③) サンラータンスープ	とうふ ぶたにく ポークシュウマイ とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	にがうり たまねぎ しいたけ たけのこ もやし ねぎ	わかめごはん さとう かたくりこ	あぶら ごまあぶら	623 780	28.0 34.2	20.2 24.0	2.4 3.2
4 木	コッペパンせわり ぎゅうにゅう	やきそば ウインナー フルーツのアセロゼリーあえ(ナタデココいり)	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ もやし パインアップル みかん もも ナタデココ	パン やきそばのめん アセロゼリー	あぶら	746 952	24.9 30.7	23.5 28.7	3.2 3.8
5 金	西こども園ゆり・さくら組リクエスト献立 むぎごはん ぎゅうにゅう	ビーフカレー カラフルサラダ ガトーショコラ	ぎゅうにく	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー パプリカ	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし ブルー	むぎごはん じゃがいも ガトーショコラ	あぶら カレールウ	696 835	19.7 23.3	20.2 22.2	2.2 2.5
8 月	ごはん ぎゅうにゅう	ビビンバ(にくみそ・ナムル) えびだんごとはるさめのスープ	ぶたにく だいず エビボール	ぎゅうにゅう	ほうれんそう にんじん チンゲンサイ	にんにく キャベツ だいずもやし ねぎ たまねぎ ししいたけ	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	630 788	28.1 34.5	22.8 27.2	1.5 2.1
9 火	はちみつパン ぎゅうにゅう	スペインふうオムレツ こんにやくサラダ じゃがいものベーコンに	スペインふうオムレツ ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	もやし キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ	パン こんにやく じゃがいも	ごまあぶら とうにゅうバター	603 753	22.4 27.4	23.0 27.7	3.1 4.0
10 水	ごはん ぎゅうにゅう	やきぎょうざ(こ①小中②) バンサンスー マーボーどうふ	ぎょうざ とうふ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん はるさめ さとう かたくりこ	ごまあぶら	643 806	25.8 31.6	19.5 22.9	1.6 2.1
11 木	キャラットパン ジョア(マスカット)	さけとマカロニのクリームに にくだんご(幼小①中②) コーンサラダ	さけ ベーコン にくだんご	ジョア チーズ ぎゅうにゅう	にんじん	たまねぎ マッシュルーム えだまめ キャベツ きゅうり とうもろこし	パン マカロニ じゃがいも さとう	あぶら ホワイトルウ	600 796	27.7 35.9	15.8 22.0	2.5 3.7
12 金	ごはん ぎゅうにゅう	ハンバーグわふうおろしソース ごもくまめ いなかじる	ハンバーグ だいず ちくわ あぶらあげ あつあげ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん こまつな	だいこん ねぎ しょうが ごぼう れんこん だいこん ねぎ	ごはん かたくりこ こんにやく さとう じゃがいも	あぶら ごまあぶら	672 849	27.2 33.2	22.4 27.1	3.2 3.8
16 火	くろパン ぎゅうにゅう	しろみざかなとポテトのトマトマリネ マカロニスープ オレンジ	バサ(しろみざかな) ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ キャベツ オレンジ	パン じゃがいも さとう マカロニ じゃがいも	あぶら オリブオイル	631 785	21.5 25.7	24.9 30.2	2.4 3.1
17 水	ごはん ぎゅうにゅう	そぼろごはんのぐ こうみづけ おうごんに	ぶたにく だいず あつあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり だいこん たまねぎ たけのこ	ごはん さとう じゃがいも こんにやく	ごま あぶら	700 880	30.6 37.9	25.7 31.2	2.3 3.0
18 木	アップルパン ぎゅうにゅう	スパゲティナポリタン チキンナゲット(こ①小中②) かいそうサラダ	ベーコン チキンナゲット	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム きゅうり キャベツ とうもろこし	パン スパゲティ さとう	あぶら	646 790	27.1 31.3	23.9 27.1	2.8 3.5
19 金	ごはん ぎゅうにゅう	かんこくふうやきにく ピリからきゅうり みそワントン	ぶたにく とりにく なると	ぎゅうにゅう	にんじん にら	たまねぎ もやし ねぎ にんにく きゅうり しょうが キャベツ とうもろこし	ごはん さとう ワントンのかわ	あぶら ごま ごまあぶら ら一ゆ	616 771	24.4 29.6	18.0 21.2	2.1 2.5
22 月	ごはん ぎゅうにゅう	東小：給食委員立案 壮行会メニュー ソースチキンカツ じゃこサラダ ABC スープ カットパイ	チキンカツ ベーコン	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ キャベツ パインアップル	ごはん さとう かたくりこ マカロニ じゃがいも	あぶら ごま ごまあぶら	635 792	22.4 26.7	18.0 21.0	2.5 3.3
24 水	ごはん ぎゅうにゅう	食べて知ろう！大阪・関西万博「兵庫県」 たこめしのぐ きびなごフライ(こ②小③中④) ばちじる	たこ ぶたにく とりにく とうふ かまぼこ あぶらあげ きびなごフライ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	ごぼう ししいたけ えだまめ しょうが	ごはん さとう そうめん	あぶら	578 721	29.9 36.7	16.2 18.7	1.4 2.0
25 木	ココアパン ぎゅうにゅう	とりにくのマーメレードやき さんしょくソテー しろいんげんまめのポタージュ	とりにく ベーコン ウインナー しろいんげんまめ	ぎゅうにゅう	こまつな にんじん パセリ	キャベツ とうもろこし たまねぎ	パン じゃがいも マーメレードジャム	あぶら ホワイトルウ	612 765	30.7 38.1	21.2 25.0	2.3 2.9
26 金	ごはん ぎゅうにゅう	がんばって食べようセレクトメニュー「なす」 なすいりマーボーどうふ そくせきづけ ちゅうかコーンスープ	ぶたにく たまご ハム とうふ あつあげ	ぎゅうにゅう	にんじん にら	なす たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが きゅうり だいこん ししいたけ とうもろこし	ごはん さとう かたくりこ じゃがいも	ごまあぶら ごま	616 767	21.9 36.2	18.8 22.1	1.4 2.0
29 月	ごはん ぎゅうにゅう	とりにくのからあげ(こ①小中②) だいこんとわかめのサラダ はるさめスープ	とりにくのからあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ わかめ	にんじん にら	きゅうり だいこん ねぎ	ごはん さとう はるさめ	ごま ごまあぶら	615 728	23.1 25.9	21.0 22.4	1.5 1.8
30 火	ロールパン ぎゅうにゅう	だいずとパンネのミートソースに ごぼうサラダ グレープフルーツ	だいず ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく ごぼう だいこん きゅうり とうもろこし グレープフルーツ	パン マカロニ さとう	あぶら リエグマソース	680 853	28.3 34.9	28.1 34.5	2.1 2.7



◎献立は都合で変更することがあります。
◎はしは毎日あらってもってきましょう。

◎野菜サラダは、すべて熱処理しています。
◎お米と太字の野菜は千代田町産のものを使用しています。

上段：小学校
下段：中学校

2学期も…



早起き



早寝



朝ごはん

わたしたちは、日中活動し、夜は眠るというリズムを持っています。体温の変化なども1日の中でリズムがあるため、生活リズムをとのえることが、毎日を元気に過ごす秘けつです。生活リズムをとのえるためには、早起き・早寝・朝ごはんを心がけて、規則正しい生活習慣を身につけることが大切です。