



9月

きゅうしょくだより

令和7年度

小田原市立富士見小学校

にち 日	よう 曜	こ ん だ て め い 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる きいろ (黄色のグループ)	おも からだ 主に体をつくる もとになる あか (赤のグループ)	おも からだ ちようし どとの 主に体の調子を整える もとになる みどり (緑のグループ)	エネギー (kcal)			び こう 備考
						たんぱく質 (g)			
						脂質 (g)			
						塩分 (g)			
3	水	ジョアスカット (ごはん) なつやさいのカレーライス コーンソテー	ごはん あぶら マーガリン こむぎこ	ジョアスカット ぶたにく ハム	にんにく にんじん なす たまねぎ トマト いんげん かぼちゃ ピーマン コーン	659			
						19.8			
						23.7			
						1.5			
4	木	ぎゅうにゅう ロールパン とりにくのコーンフ레이크あげ ミネストローネ	ロールパン こむぎこ コーンフ레이크 あぶら じゃがいも マカロニ	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン ひよこまめ	にんにく にんじん たまねぎ トマト	694			
						27.6			
						29.7			
						2.2			
5	金	ぎゅうにゅう タンタンメン (ホットラーメン) こまつなのごまいため	ホットラーメン ごまあぶら かたくりこ ごま	ぎゅうにゅう とりにく だいずミート みそ	ながねぎ もやし にんじん たまねぎ チンゲンサイ こまつな	584			
						26.9			
						17.7			
						2.3			
8	月	ぎゅうにゅう (ごはん) ぶたにくどん いとこんぶのもの	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく こんぶ さつまあげ	にんじん たまねぎ ごぼう しらたき いんげん つきこんにゃく こまつな	624			
						26.3			
						18.4			
						1.7			
9	火	ぎゅうにゅう ごはん メルルーサのこうみソース にくだんごのタンタンスープ	ごはん かたくりこ あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう メルルーサ にくだんご とうにゅう みそ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ もやし	597			
						23.0			
						17.9			
						2.1			
10	水	ぎゅうにゅう (ごはん) トマトとひきにくのアジアンライス なつだいこんのサラダ げんきヨーグルト	ごはん あぶら さとう ドレッシング	ぎゅうにゅう ぶたにく ひよこまめ ヨーグルト	にんにく にんじん たまねぎ トマト えだまめ キャベツ コーン だいこん	622			
						21.5			
						17.2			
						1.2			
11	木	ぎゅうにゅう くらパン かぼちゃのチーズやき いんげんのソテー	くらパン マーガリン じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ウインナー チーズ ハム	にんじん たまねぎ かぼちゃ いんげん コーン	622			
						25.3			
						26.1			
						2.3			
12	金	ぎゅうにゅう (ゆでめん) きつねうどん あげパオズ	ゆでめん さとう あぶら	ぎゅうにゅう あぶらあげ とりにく なると パオパオ	にんじん はねぎ	629			
						26.1			
						22.5			
						2.2			
16	火	ぎゅうにゅう ごはん ゴーヤチャンプルー こうやどうふのからあげ ふりかけ(やさしい)	ごはん あぶら さとう かたくりこ	ぎゅうにゅう ぶたにく たまご とうふ こおりどうふ あおのり	にんにく にんじん ゴーヤ もやし やさしいふりかけ	638			ちようじゅ おいわい こんだて
						24.3			
						23.1			
						1.5			
17	水	ぎゅうにゅう (さくらめし) ごもくごはん みそしる やきぎょうざ	さくらめし あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ ぎょうざ	しょうが にんじん こんにゃく はねぎ かんぴょう しいたけ えだまめ だいこん	657			
						29.0			
						18.5			
						3.1			

今月の小田原産・神奈川産食品(予定)

※実際の産地は、当日給食室前に表示されます。

ぎゅうにゅう・こめ・ぶたにく・かます・さつまあげ・さば
たまねぎ・こまつな・なす・はねぎ・もやし・れいとうみかん

おだわらっ子のやくそく
「はやね・はやあき・あさごはん」
をまもって元気に1日をスタートしましょう!



にち 日	よう 曜	こん だて めい 献立名	おも 主にエネルギーの もとになる （黄色のグループ）	おも からだ 主に体をつくる もとになる （赤のグループ）	おも からだ ちようし とどの 主に体の調子を整える もとになる （緑のグループ）	エネルギー (kcal)	び 備考
						たんぱく質 (g)	
						脂質 (g)	
						塩分 (g)	
18	木	ぎゅうにゅう サイダーゼリー セサミトースト（しょくパン） ひよこまめのカレーシチュー	しょくパン マーガリン さとう ごま あぶら こむぎこ ゼリー	ぎゅうにゅう とりにく ひよこまめ	にんにく たまねぎ にんじん トマト えだまめ	623	
						23.0	
						27.2	
						1.9	
19	金	ぎゅうにゅう（ホットラーメン） ねぎしおラーメン フライドポテト	ホットラーメン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく なると	にんじん もやし コーン はねぎ ながねぎ	605	
						25.2	
						19.9	
						2.2	
22	月	ぎゅうにゅう（ごはん） かますのかばやきどんぶり こんさいじる れいとうみかん	ごはん あぶら かたくりこ さとう ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう かます ぶたにく とうふ	しょうが ごぼう こまつな こんにやく にんじん だいこん ながねぎ れいとうみかん	682	
						25.4	
						19.1	
						1.6	
24	水	ぎゅうにゅう（ごはん） にくみそどんぶり きりぼしだいこんのナムル	ごはん あぶら さとう かたくりこ ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ベーコン	しょうが にんじん もやし たまねぎ いんげん きりぼしだいこん こまつな	600	
						22.0	
						18.6	
						1.4	
25	木	ぎゅうにゅう ぶどうパン マカロニのとうにゅうクリームに おんやさい たまねぎドレッシング	ぶどうパン あぶら こむぎこ マーガリン マカロニ ドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく ベーコン とうにゅう	にんじん たまねぎ コーン こまつな キャベツ もやし	606	
						23.3	
						23.5	
						2.4	
26	金	ぎゅうにゅう（ソフトめん） なすのミートソース もやしのごまいため	ソフトめん あぶら マーガリン こむぎこ ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ だいずミート ハム	にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト なす もやし コーン こまつな	653	
						25.2	
						22.3	
						2.2	
29	月	ぎゅうにゅう カレーピラフ（アルファかまい） ジャーマンポテト	ごはん マーガリン あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく レバーチップ ウインナー ハム	にんじん たまねぎ いんげん	609	
						22.6	
						22.1	
						1.9	
30	火	ぎゅうにゅう ごはん さばのおろしソース こんにやくきんぴら かんこくのり	ごはん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぎゅうにゅう さば ぶたにく のり	だいこん ごぼう つきこんにやく にんじん ピーマン	628	
						25.7	
						20.8	
						1.2	

かんたん さいおゆうワンポイント！

こんなものを食べていますか？「まごはやさしい食」のススメ

まめ

まめ、まめせいひんをしっかり食べようね！

ごま

ごま、くり、くるみ、ナッツなど。植物の
たねからのパワーをもらおう。

は（わ）かめ

わかめ、のり、ひじきなどの海そうを食べよう。

やさしい

季節の野菜をたっぷり食べよう！
野菜のしゅんをおぼえようね。

さかな

しゅんの魚をいろいろ食べよう！
どんなしゅんいの魚を食べているかな？

しいたけ

しいたけなどのきのこをたっぷりと。

いも

いもも和風に食べたいね！

和食は世界無形文化遺産にも登録されています。

米を主食にし、主菜・副菜を組み合わせた栄養バランスのよい「日本型食生活」には、ま・ご・は・や・さ・し・いの食材がたくさん使われています。

今月は「長寿祝い献立」の日をはじめ、これらの食材をたくさん使っています。ご家庭でもこれらの食材を積極的に活用して、家族みんなが元気にすごせるといいですね。

