

令和7年度9月分

がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう
学校給食予定献立表

相模原市立大野北小学校

給食目標：食べ物の働きを知ろう 献立のねらい：秋の訪れを感じる

前半10回

日 よひ	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養価(中学年)	家庭で 補いたい食品
		はたらくちからになる (きいろ)	ちやにくやほねを つくる(あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)		
1 月	ハヤシ ライス ごまドッレシングサラダ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら こむぎこ マーガリン ごま	ぶたにく ベーコン だっしふんにゅう ハム ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり トマト	エネルギー 671 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 23.7 g 食塩相当量 1.8 g	さかな 魚
2 火	むぎごはん にくじやが こまつなじやこのふりかけ ぎゅうにゅう	こめ むぎ じゃがいも さとう あぶら ごま	ぶたにく ちりめんじやこ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな グリーンピース	エネルギー 603 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.4 g 食塩相当量 1.4 g	くだもの 果物
3 水	コッペパン チリコンカーン ようふうかきたまじる ぎゅうにゅう	パン じゃがいも こむぎこ あぶら でんぶん	ぶたにく だいす たまご ベーコン ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく にんじん パセリ	エネルギー 620 kcal たんぱく質 28.1 g 脂質 23.6 g 食塩相当量 2.8 g	きのこ
4 木	スパゲティナポリタン きゅうりのピクルス アーモンドバナナケーキ ぎゅうにゅう	スパゲティ あぶら さとう バター ホットケーキようこむぎこ アーモンド	ぶたにく チーズ ウインナーソーセージ とうにゅう ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが にんにく セロリ マッシュルーム トマト ピーマン きゅうり バナナ	エネルギー 616 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 21.9 g 食塩相当量 2.5 g	たまご
5 金	ぶたにくのしょうがいためどん キャベツのあまずあえ みそしる ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう でんぶん じゃがいも	ぶたにく ぎゅうにゅう	しょうが こまつな たまねぎ キャベツ にんじん	エネルギー 621 kcal たんぱく質 22.1 g 脂質 15.0 g 食塩相当量 2.4 g	さかな 魚
8 月	ロールパン スパイシービーンズポテト こまつなともやしのソテー やさいスープ ぎゅうにゅう	パン じゃがいも でんぶん あぶら	だいす ひよこまめ ポークハム ぶたにく ベーコン ぎゅうにゅう	こまつな もやし レタス キャベツ にんじん パセリ	エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 25.9 g 食塩相当量 2.4 g	たまご
9 火	きくのはなごはん あじのたつたあげ ごまみそしる ぎゅうにゅう	こめ むぎ さとう あぶら じゃがいも ごま でんぶん	ほそぎりこんぶ あじ あぶらあげ だいす ぎゅうにゅう	にんじん きくのり しいたけ しょうが ながねぎ こまつな	エネルギー 647 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 22.1 g 食塩相当量 1.8 g	しゃじつ 種実
10 水	コッペパン レンズまめのシチュー キャベツのソテー ぎゅうにゅう	パン じゃがいも あぶら マーガリン こむぎこ	とりにく レンズまめ ベーコン だっしふんにゅう チーズ ポークハム ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ キャベツ	エネルギー 635 kcal たんぱく質 26.2 g 脂質 21.7 g 食塩相当量 2.5 g	かいのう 海藻
11 木	カレーなんばんうどん スプラットのからあげ とうもろこしのむしパン ぎゅうにゅう	うどん あぶら ホットケーキようこむぎこ でんぶん こむぎこ	ぶたにく スプラット あぶらあげ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん こまつな ながねぎ とうもろこし	エネルギー 624 kcal たんぱく質 26.1 g 脂質 24.7 g 食塩相当量 2.2 g	くだもの 果物
12 金	ごはん なすいりマー婆ードーフ ひじきのちゅうかソテー ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぶたにく とうふ ひじき ポークハム ぎゅうにゅう	なす にんじん ながねぎ しいたけ しょうが にんにく とうもろこし キャベツ	エネルギー 627 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 17.8 g 食塩相当量 2.0 g	いも

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることができます。

*種実(しゃじつ)とは、ごま・くるみ・ピーナッツ・アーモンド・カシューナッツなどのことです。

* 今月の平均栄養量(中学年)…エネルギー623cal たんぱく質25.1g 脂質20.4g 食塩相当量2.3g

栄養量は中学年の量です。主食やおかずの量は中学年を1として、低学年は0.8～0.9倍、高学年は1.1～1.2倍を目安にしてください。

令和7年度9月分

がっこうきゅうしょく よていこんだてひょう
学校給食予定献立表

相模原市立大野北小学校

給食目標：食べ物の働きを知ろう 献立のねらい：秋の訪れを感じる

後半9回

日 ようび	こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			栄養価(中学年)	家庭で補いたい食品
		はたらくちからになる (きいろ)	ちやにくやほねを つくる(あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)		
16 火	さつまいものカレーピラフ メルルーサのマリネ たまごとこまつなのスープ ぎゅうにゅう	こめ さつまいも バター でんぶん あぶら さとう	とりにく メルルーサ たまご ぎゅうにゅう	たまねぎ にんにく パセリ きゅうり トマト こまつな にんじん えのきたけ	エネルギー 601 kcal たんぱく質 26.9 g 脂質 20.6 g 食塩相当量 2.4 g	かいもう 海藻
17 水	ソフトフランスパン だいすととりにくのトマトに じゃがいもとさやいんげんのソテー かたぬきチーズ ぎゅうにゅう	パン マカロニ じゃがいも あぶら さとう バター	とりにく ベーコン だいす チーズ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト にんにく パセリ さやいんげん	エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.0 g 脂質 20.9 g 食塩相当量 2.9 g	きのこ
18 木	むぎごはん いかのチリソース とうふともやしのスープ ぎゅうにゅう	こめ むぎ でんぶん さとう あぶら	いか とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん ながねぎ しょうが もやし たけのこ しいたけ にら	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 16.6 g 食塩相当量 2.1 g	くだもの 果物
19 金	ごはん どうがんのピリからいため ちゅうかスープ なし ぎゅうにゅう	ごはん あぶら さとう でんぶん	ぶたにく とりにく とうふ たまご ぎゅうにゅう	とうがん にんにく しょうが たけのこ エリンギ こまつな あかピーマン ばんのうねぎ にんじん しいたけ きくらげ なし	エネルギー 613 kcal たんぱく質 23.5 g 脂質 17.3 g 食塩相当量 1.9 g	じゅづ 種美
24 水	ロールパン かれいのチーズやき トマトとたまごのスープ りんごジュース	パン じゃがいも でんぶん	かれい チーズ ベーコン たまご	パセリ たまねぎ トマト りんご	エネルギー 609 kcal たんぱく質 27.7 g 脂質 20.0 g 食塩相当量 2.7 g	まめ 豆
25 木	きんぴらごはん ししゃものいそべあげ みそしる ぎゅうにゅう	こめ あぶら ごま じゃがいも こむぎこ	ぶたにく ししゃも とうふ わかめ あおさ ぎゅうにゅう	ごぼう にんじん えのきたけ ながねぎ	エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 20.2 g 食塩相当量 2.7 g	くだもの 果物
26 金	ビビンバ もずくスープ フルーツあえ ぎゅうにゅう	ごはん あぶら でんぶん ごま さとう	とうふ ぶたにく とりにく もずく ぎゅうにゅう	にんじん たけのこ ながねぎ しいたけ しょうが にんにく もやし さやいんげん みかん パイン とうとう りんご	エネルギー 626 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 13.6 g 食塩相当量 1.9 g	いも
29 月	コッペパン しいらのアーモンドパンこやき ひよこまめのスープ いちごジャム ぎゅうにゅう	パン アーモンド パンこ あぶら じゃがいも	しいら ひよこまめ ベーコン とりにく ぎゅうにゅう	にんにく パセリ にんじん たまねぎ こまつな いちごジャム	エネルギー 625 kcal たんぱく質 30.7 g 脂質 21.4 g 食塩相当量 2.5 g	きのこ
30 火	あきのかおりごはん さばのしおやき すまじる みかん ぎゅうにゅう	こめ むぎ くり さとう	あぶらあげ さば とりにく とうふ ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ ごぼう しょうが ながねぎ こまつな えのきたけ みかん	エネルギー 663 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 25.0 g 食塩相当量 2.1 g	かいもう 海藻

*ざいりょうのつごうにより、こんだてをへんこうすることがあります。

*種実(しゅじつ)とは、ごま・くるみ・ピーナツツ・アーモンド・カシューなどのことです。

* 今月の平均栄養量(中学年)…エネルギー623cal たんぱく質25.1g 脂質20.4g 食塩相当量2.3g

栄養量は中学年の量です。主食やおかずの量は中学年を1として、低学年は0.8~0.9倍、高学年は1.1~1.2倍を目安にしてください。