

9月 給食献立表

2025年 9月

名張市立美旗小学校

日	献立	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1杯分 たんぱく質 脂質 食塩相当量	ひとこと
3 水	ごまみそチキン丼 モロヘイヤのスープ		ぎゅうにゅう、とりにく あつあげ、あかみそ ぶたにく	むぎ、こめ あぶら、ごま、さとう かたくりこ	たまねぎ、キャベツ にんじん、モロヘイヤ	612 kcal 24.7 g 19.3 g 2.4 g	モロヘイヤはアラビア語で「王様の野菜」という意味です。栄養価がいっぱいで暑い夏も乗り切れます。
4 木	黒糖パン かぼちゃシチュー 野菜ソテー 巨峰		ぎゅうにゅう、だいず ベーコン、ぶたにく	こくとうパン、あぶら こめ、バター	かぼちゃ、たまねぎ しめじ、もやし、にんじん キャベツ、きょうぼう	553 kcal 22.0 g 21.9 g 2.1 g	パリッ子給食：かぼちゃ、きょうぼう 旨味は、旨みたっぷりです。ぶどう に含まれる果糖やブドウ糖は疲労 回復効果があります。
5 金	減量麦ご飯 ジャーチャー麺 わかめスープ		ぎゅうにゅう、あかみそ ぶたひきにく、とりにく わかめ、とうふ	むぎ、こめ やきそばめん、あぶら ごまあぶら、さとう	にんにく、しょうが、ねぎ たけのこ、ほししいたけ もやし、キャベツ きゅうり、たまねぎ	665 kcal 25.9 g 24.1 g 3.0 g	ジャーチャー麺はやきそばめんの 上に赤みそで味付けした肉みそを かけていただきます。
8 月	白ご飯 冷奴 小松菜の炒め物 切干大根の煮物		ぎゅうにゅう、とうふ ベーコン、ぶたにく	こめ、さとう あぶら、じゃがいも	にんじん、たまねぎ こまつな、さやいんげん つぎこんにやく きりぼしだいこん、キャベツ	576 kcal 21.7 g 15.9 g 1.6 g	冷奴は、「美し豆腐」を使います。美 し豆腐は、三重県産の大豆を使っ て作られています。
9 火	麦ご飯 えびと豆腐のチリソース煮 チンゲンサイの中華炒め なし		ぎゅうにゅう えび、とうふ やきぶた	むぎ、こめ、あぶら かたくりこ、さとう ごまあぶら	にんにく、しょうが、ねぎ たまねぎ、にんじん キャベツ、もやし、なし	592 kcal 27.1 g 14.0 g 1.9 g	なしは、シャリシャリした食感の秋 の果物です。大半が水分ですが、果 糖には疲労回復の効果がありま す。
10 水	麦ご飯 さばのピリ辛煮 ごまポテト 秋なすのみそ汁		ぎゅうにゅう、さば あぶらあげ、みそ	むぎ、こめ、さとう じゃがいも、ごま くろごま	にんにく、しょうが、なす たまねぎ、ねぎ つぎこんにやく	632 kcal 27.2 g 20.8 g 2.4 g	さばは、背骨で筋力強化や心臓健 康を助ける栄養素が豊富です。さ ばは、背骨で筋力強化や心臓健 康を助ける栄養素が豊富です。さ ばは、背骨で筋力強化や心臓健 康を助ける栄養素が豊富です。
11 木	コッパパン フライドポテト ABCミネストローネ ジャム		ぎゅうにゅう、ベーコン ぶたにく、だいず	コッパパン、あぶら さとう、マカロニ じゃがいも	にんにく、にんじん、たまねぎ セロリ、キャベツ ホールトマト	619 kcal 20.6 g 27.1 g 2.1 g	ミネストローネにアルファベット の形をしたマカロニが入っています。
12 金	ビビンバ 中華スープ		ぎゅうにゅう、あかみそ ぎゅうひきにく、とうふ ぶたひきにく	むぎ、こめ、あぶら さとう、ごまあぶら	しょうが、にんにく、たまねぎ きりぼしだいこん、にんじん もやし、ねぎ、はくさいキムチ ほうれんそう、キャベツ	589 kcal 23.1 g 17.4 g 2.4 g	ビビンバの「ビビン」は混ぜる、 「バ」はごはんという意味です。器 の中でごはんを具をしっかりと混 ぜていただきます。
16 火	元気100倍チャーハン はるさめスープ		ぎゅうにゅう、たまご ぎゅうにく、ぶたにく	むぎ、こめ、あぶら さとう、はるさめ ごまあぶら	にんにく、にんじん、たまねぎ 生しいたけ、カリカリうめ、ねぎ もやし、にら、たけのこ キャベツ	558 kcal 21.0 g 17.3 g 2.8 g	給食で大人気のメニューです。乾 燥カリカリ梅が味のアクセントに なっています。
17 水	麦ご飯 ししゃもの香味焼き ねりごまあえ 豆腐のみそ汁		ぎゅうにゅう、ししゃも とうふ、みそ	むぎ、こめ、さとう ねりごま、ごま	ねぎ、しょうが、レモンじり ほうれんそう、キャベツ にんじん、たまねぎ、もやし えのきたけ	561 kcal 26.6 g 15.2 g 2.5 g	   
18 木	減量パン スパゲティミートソース 冬瓜のポトフ		ぎゅうにゅう ぎゅうひきにく ウインナー ぶたひきにく	げんりょうパン、あぶら スパゲティ	にんじん、にんにく、たまねぎ エリンギ、ホールトマト とうがん、キャベツ さやいんげん	579 kcal 24.9 g 22.0 g 2.6 g	三重県産物一歩給食の日 冬瓜は夏にとれます。冬まで保 存できるで冬瓜といふ。95% が水分で体を冷やす働きがあり ます。
19 金	カレーライス ひじきサラダ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、ツナみず ひじき	むぎ、こめ、あぶら さとう、じゃがいも こむぎこ	にんじん、たまねぎ、しょうが にんにく、キャベツ、こまつな ホールコーン	635 kcal 21.6 g 19.3 g 2.2 g	三重県産物一歩給食の日 できるだけ三重県産の食材を 使って給食をつくります。
22 月	白ご飯 チャブチエ 豆腐の五目スープ		ぎゅうにゅう、ぶたにく ぎゅうにく、とりにく とうふ	こめ、あぶら さとう、はるさめ ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、にんにく ほししいたけ、にら、たけのこ もやし、えのきたけ チンゲンサイ	590 kcal 21.1 g 17.1 g 1.6 g	   
24 水	ガバオライス コーン粥スープ		ぎゅうにゅう とりひきにく、たまご ひきわりだいず	むぎ、こめ、あぶら さとう、かたくりこ	にんにく、たまねぎ、ピーマン あかピーマン、エリンギ ホールコーン、クリームコーン ほうれんそう	609 kcal 25.1 g 17.5 g 2.2 g	ガバオライスはタイの料理です。調 味料のナンプラーとオースター ソースがきいています。 給食で初めてのメニューです。
25 木	スライスパン 照り焼きチキン キャベツソテー クリームスープ		ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン	スライスパン、あぶら じゃがいも、こめこ	しょうが、キャベツ、にんじん たまねぎ、こまつな	582 kcal 28.0 g 25.7 g 2.4 g	   
26 金	麦ご飯 あじのカレーソース にんじんしりしり 沢煮碗		ぎゅうにゅう、あじ しおこんが、ぶたにく あぶらあげ	むぎ、こめ、あぶら かたくりこ、さとう ごま、ごまあぶら	にんじん、ごぼう、だいこん しらたき、ねぎ	640 kcal 26.3 g 21.0 g 2.0 g	魚のあじは、味がいいことから名 前がついたと言われています。
29 月	白ご飯 厚揚げのキムチ煮 パンサンスウ		ぎゅうにゅう あつあげ、ぶたにく ハム	こめ、あぶら さとう、はるさめ ごま、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ、にら はくさいキムチ、もやし キャベツ、きゅうり	613 kcal 25.9 g 19.9 g 1.7 g	パンサンスウは、はるさめのサラ だのことです。食材は細く切って います。つるつるした食感がと てもおいしいです。
30 火	わかめご飯 五目豆 キャベツのみそ汁		ぎゅうにゅう たきこみわかめ、だいず とりにく、こんが、みそ	むぎ、こめ、あぶら こんにやく、さとう	ごぼう、にんじん、こんにやく ほししいたけ、もやし たまねぎ、キャベツ、ねぎ	560 kcal 22.1 g 14.3 g 3.2 g	わかめごはんはわかめが入った湯 げご飯です。塩味で食べやすい ご飯です。

★学校行事・材料の都合により、一部献立を変更する場合があります。

◇安全性を考えた材料を使用し、なるべく無添加、低添加の食品を使用しています。

◇地場産物の活用に取り組んでいます。

パリッ子給食：指定した野菜は「名張産」を使用します。

みえ地物一歩給食の日：第三日曜日の前後2週間の間で設定します。この日は、「名張産」「三重県産」の食材をできるだけ使用するようにします。

