



9月予定献立表



青ヶ島小中学校

令和7年度

日	曜日	献立	ぎょう	おもなざいりょう			栄養価(えいようか)	
				赤	黄色	緑	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
				体の血や肉をつくる	力や熱のもとになる	体の調子を整える	小学校	中学校
2	火	きな粉揚げパン 五目ごまみそスープ ひじきのカラフルサラダ パイン缶	○	牛乳 きな粉 みそ スキムミルク 豚肉 ひじき 鰹節	強力粉 バター 砂糖 油 ごま じゃがいも	人参 玉葱 キャベツ さやいんげん コーン パイン缶	649 27.1 1.9	806 33.0 2.5
3	水	夏野菜カレー 野菜のピクルス りんご缶	○	牛乳 豚肉	米 麦 バター 油 薄力粉 砂糖	玉葱 かぼちゃ ズッキーニ 人参 なす トマト缶 きゅうり 黄パプリカ 赤パプリカ 大根 りんご缶	624 19.7 1.9	777 23.6 2.3
4	木	冷やしつけうどん いかの天ぷら キャベツのお浸し 米粉マフィン	○	牛乳 鰹節 いか たまご きな粉 スキムミルク	うどん 油 ごま 薄力粉 片栗粉 マヨネーズ 砂糖	小ねぎ キャベツ 小松菜 人参	639 28.0 2.7	820 39.1 3.6
5	金	麦ご飯 鶏肉のジンジャーレモン焼き 青菜のごま和え じゃがいものみそ汁 黄桃缶	○	牛乳 鶏肉 みそ 鰹節	米 麦 はちみつ 片栗粉 油 砂糖 ごま じゃがいも	玉葱 生姜 レモン汁 ほうれん草 小松菜 人参 長ねぎ 黄桃缶	645 27.5 1.8	802 33.7 2.3
8	月	ご飯 大豆入り和風卵焼き ちくわとキャベツのおかかマヨ炒め 海苔のすまし汁 パイン缶	○	牛乳 大豆 鰹節 たまご ちくわ のり	米 油 マヨネーズ	玉葱 人参 干し椎茸 さやいんげん キャベツ レモン汁 小ねぎ パイン缶	626 28.3 2.0	775 34.5 2.5
9	火	【重陽の節句 献立】 栗おこわ さわらの西京焼き なすの煮浸し 豆腐のみそ汁 梨	○	牛乳 昆布 みそ さわら 豆腐 鰹節	米 栗 ごま 砂糖 油	なす 大根 小ねぎ 玉葱 人参 梨	642 27.7 2.3	805 35.0 3.0
10	水	アールグレイレモンパン 冷製コーンスープ 野菜のカレー風味サラダ フルーツパンチ	○	牛乳 ベーコン スキムミルク	強力粉 バター 砂糖 薄力粉 油	レモンピール 玉葱 クリームコーン缶 コーン 枝豆 小松菜 人参 きゅうり フルーツミックス缶	647 22.8 2.1	804 27.7 2.9
11	木	ペンネアラビアータ かぼちゃサラダ りんご缶	○	牛乳 ウィナー ヨーグルト チーズ	ペンネ マヨネーズ アーモンド 油	人参 玉葱 マッシュルーム缶 なす トマト缶 かぼちゃ レーズン りんご缶	605 21.4 2.0	748 25.8 2.5
12	金	【運動会応援 献立】 麦ご飯 フレーフレークカツ 紅白なます なすのみそ汁 黄桃缶	○	牛乳 豚肉 みそ たまご 鰹節	米 麦 薄力粉 コーンフレーク 油 砂糖	大根 人参 玉葱 なす 黄桃缶	647 30.6 2.2	805 38.3 2.8
17	水	ご飯 がんもどきと野菜の煮物 大豆のゆかり和え えのきのすまし汁 パイン缶	○	牛乳 大豆 鰹節 がんもどき	米 じゃがいも こんにやく 油 砂糖	干し椎茸 人参 大根 ごぼう さやいんげん きゅうり 玉葱 ほうれん草 えのき パイン缶	631 27.3 2.3	779 33.2 3.0
18	木	冷やし中華 根菜のごまマヨ和え コーヒーゼリー	○	牛乳 鶏胸肉 わかめ たまご 鰹節	中華麺 マシュマロ マヨネーズ ごま 油 じゃがいも 砂糖	きゅうり 人参 紅ショウガ もやし ごぼう	611 29.8 3.1	754 36.9 4.0
19	金	麦ご飯 豚肉と野菜の塩麹炒め 卵の花煮 お麩のみそ汁 りんご缶	○	牛乳 豚肉 ひじき 油揚げ 鰹節 みそ	米 麦 片栗粉 油 砂糖 焼麩	人参 玉葱 キャベツ なら 枝豆 長ねぎ りんご缶	645 25.8 2.3	800 31.2 3.1
22	月	★【キャロットスターの日】 麦ご飯 魚のピザソース焼き キャベツとりんごのサラダ オニオンスープ チョコチップクッキー	○	牛乳 カレイ チーズ 鰹節	米 麦 薄力粉 砂糖 油 バター チョコチップ	玉葱 人参 マッシュルーム缶 トマト缶 キャベツ りんご きゅうり さやいんげん	641 30.6 1.9	799 38.1 2.5
24	水	【秋分の日 献立】 2色おはぎ きのご豚汁 さつまいものツナマヨ炒め ぶどう	○	牛乳 きな粉 豚肉 鰹節 ツナ	米 砂糖 ごま 油 さつまいも マヨネーズ	ごぼう 人参 しめじ えのき 干し椎茸 長ねぎ さやいんげん レモン汁 ぶどう	639 24.4 1.4	793 29.7 1.7
25	木	豚キムチ焼きそば バリバリサラダ たまごスープ パイン缶	○	牛乳 豚肉 たまご	中華麺 油 片栗粉 砂糖 シュウマイの皮	生姜 キムチ なら 人参 さやいんげん キャベツ きゅうり コーン 玉葱 長ねぎ パイン缶	616 26.6 2.5	759 32.4 3.5
26	金	ガバオライス 切干し大根のナムル きくらげのスープ チュロス	○	牛乳 鶏肉	米 油 砂糖 ごま ホットケーキミックス	たけのこ 赤パプリカ ピーマン 玉葱 人参 干し椎茸 切干し大根 小松菜 もやし きくらげ なら	631 21.2 2.4	780 25.6 3.1
29	月	ご飯 ちくわの2色揚げ 野菜のからし和え 厚揚げのみそ汁 りんご缶	○	牛乳 ちくわ みそ 肴のり 厚揚げ 鰹節	米 薄力粉 油 片栗粉	小松菜 玉葱 人参 しめじ 長ねぎ りんご缶	604 24.7 2.2	745 29.9 2.8
30	火	シュガーレーズンパン シーフードのトマトシチュー レモンドレッシングサラダ 黄桃缶	○	牛乳 スキムミルク シーフードミックス	強力粉 バター 油 砂糖 じゃがいも 薄力粉	レーズン 玉葱 人参 トマト缶 さやいんげん キャベツ きゅうり コーン レモン汁 黄桃缶	625 23.5 2.1	777 28.4 2.8

※ 食材の都合により、献立を変更する場合があります。

※ 島の食材は太文字で示しています。