

# 9月 給食献立表

令和7年  
給食回数19回

飛鳥学園

日	曜	献立名	赤の食べ物(おもに血・肉・骨になるもの)		緑の食べ物(おもに体の調子をととのえるもの)		黄の食べ物(おもに働く力になるもの)		備考
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも	油脂・種実類	
2	火	トマトとナスのチキンカレー 牛乳	とりにく	牛乳	トマト かぼちゃ にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが りんご	むぎごはん ルウ	あぶら	
		ふくじんあえ				きゅうり キャベツ ふくじんづけ		ごま	
		フルーツヨーグルト		ヨーグルト		もも パナナ パイン	さとう		
3	水	ごはん 牛乳 白身魚フリッター	たら	牛乳			ごはん こむぎこ	あぶら	
		いそかあえ		のり	こまつな	もやし	さとう		
		高野豆腐の卵とじ	こうや豆腐 とりにく はんぺん たまご		にんじん みずな	たまねぎ たけのこ しいたけ	さとう		
4	木	しおラーメン 牛乳	ぶたにく うずらたまご なた	牛乳	みずな	もやし たけのこ にんにく しょうが きくらげ	ちゅうかめん	ごまあぶら	
		ぎょうざ	ぶたひきにく		にら	たまねぎ キャベツ	こむぎこ		
		ひじきサラダ	まぐろあぶらづけ	ひじき		キャベツ コーン きゅうり	しろいんげんまめ	ドレッシング	
5	金	新米 牛乳 モロヘイヤのかきあげ	えび	牛乳 しらすぼし	かぼちゃ <b>モロヘイヤ</b>	コーン たまねぎ	<b>しんまい</b> こむぎこ	あぶら	減農薬野菜給食
		野菜と卵のあえもの	たまご		こまつな	キャベツ	さとう	あぶら ごま	
		飛鳥やさいのみそ汁	とうふ ぶたにく あぶらあげ みそ		<b>オクラ</b>	<b>なす</b> えのきたけ <b>ねぎ</b>			
8	月	ガパオライス 牛乳	とりにく	牛乳	ピーマン パプリカ にんじん	たまねぎ にんにく	むぎごはん さとう	あぶら	
		ポテトコロッケ	あいびきにく		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも パンこ	あぶら	
		はるさめスープ			チンゲンサイ	だいこん コーン はくさい しいたけ きくらげ	マロニー	ごまあぶら	
9	火	ごはん 牛乳 からあげ	とりにく	牛乳		しょうが にんにく	ごはん かたくりこ	あぶら	
		きっかあえ			こまつな	もやし きくのはな	さとう	ごま	
		だいずのいそに	まぐろあぶらづけ だいず	ひじき	にんじん いんげん	こんにゃく コーン	さとう		
10	水	フレンチトースト 牛乳	たまご	牛乳			スライスパン さとう	バター	
		ポークビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たもぎたけ たまねぎ	じゃがいも	あぶら	
		なし				なし			
11	木	ごはん 牛乳 さばのしおやき	さば	牛乳			ごはん	あぶら	
		じゃがいもの青菜和え			だいこんぼ	コーン	じゃがいも		
		冬瓜汁 ヨーグルト	とりにく	ヨーグルト		とうがん しいたけ えのきたけ ねぎ しょうが	かたくりこ		
12	金	親子どんぶり 牛乳	たまご とりにく	牛乳	みつば	たまねぎ	むぎごはん さとう		
		とんじる	ぶたにく みそ		にんじん	だいこん こんにゃく ごぼう ねぎ	さといも しろいんげんまめ		
		わらびもち	きなこ				わらびもち		
16	火	ごはん 牛乳 さといもコロッケ	とりひきにく	牛乳			ごはん さといも パンこ	あぶら	
		たくあんあえ				キャベツ きゅうり たくあんづけ		ごま	
		ちくぜんに	とりにく うずらたまご なまあげ		にんじん	たけのこ こんにゃく ごぼう しいたけ えだまめ	さとう	あぶら	
17	水	カレーうどん 牛乳	とりにく あぶらあげ かまぼこ	牛乳	にんじん	たまねぎ ねぎ しいたけ	うどん ルウ		
		たまごやき	たまご すりみ			べにしょうが たまねぎ		あぶら	
		わかめのすのもの		わかめ		きゅうり	はるさめ さとう		
18	木	ごはん 牛乳 さわらの香味焼き	さわら	牛乳		しょうが ねぎ	ごはん	ごま	
		おかかあえ	かつおぶし		こまつな	もやし	さとう		
		にくじゃが	ぶたにく		にんじん いんげん	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう	あぶら	
19	金	ごはん 牛乳 ささみうめしそフライ	ささみ	牛乳	おおば	うめ	ごはん パンこ	あぶら	食育の日 ～愛知県の 郷土料理～
		まぐろのふなみそふう	まぐろあぶらづけ だいず みそ				さとう		
		はちはいじる みかん	とうふ		にんじん みずな	だいこん ごぼう ねぎ みかん	さといも		
22	月	ビビンバ 牛乳	ぶたにく たまご みそ	牛乳	こまつな にんじん	にんにく しょうが もやし きくらげ	むぎごはん さとう	ごまあぶら	
		わかめスープ		わかめ		たまねぎ だいこん しいたけ ねぎ	マロニー	ごまあぶら	
		フルーツパバロア		牛乳		バナナ りんご もも	パバロアのもと		
24	水	ごはん さんまのかばやき	さんま	牛乳		しょうが	ごはん かたくりこ	あぶら	お魚 チャレンジデー ～さんま～
		れんこんのきんぴら	はんぺん		にんじん いんげん	れんこん こんにゃく	さとう	ごま	
		なめこ汁	みそ	わかめ		だいこん たまねぎ なめこ えのきたけ ねぎ	しろいんげんまめ		
25	木	クロスロールパン 牛乳 ココアプリン		牛乳			クロスロールパン ココアプリンのもと		
		スパニッシュオムレツ	たまご とうにゅう ベーコン		ほうれんそう	たまねぎ えだまめ	じゃがいも さとう	あぶら	
		ABCスープ	とりにく		チンゲンサイ にんじん	コーン	しろいんげんまめ マカロニ		
26	金	うめちりごはん 牛乳		牛乳 しらすぼし		うめ	ごはん		
		れんこんと大豆ののり塩揚げ	だいず	あおのり		れんこん	かたくりこ	あぶら	
		ちゃんこ汁	つくね とうふ		にんじん	はくさい こんにゃく しいたけ ねぎ		ごま	
29	月	ハヤシライス 牛乳	ぶたにく みそ	牛乳	トマト にんじん	にんにく たまねぎ たもぎたけ	むぎごはん こむぎこ	バター	
		ポテトサラダ	ハム			きゅうり	じゃがいも	マヨネーズ	
		しゅわしゅわゼリーポンチ		ホワイトゼリー			ゼリー サイダー		
30	火	ごはん 牛乳 チキンカツ	とりにく	牛乳			ごはん こむぎこ パンこ	あぶら	
		こんぶ和え		しおこんぶ		キャベツ きゅうり		ごまあぶら	
		関東煮	がんもどき うずらたまご なまあげ		にんじん	だいこん こんにゃく	さといも さとう		

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価) 前期課程：エネルギー634kcal、たんぱく質15.6%、脂質28.4%

後期課程：エネルギー790kcal、たんぱく質14.9%、脂質26.3%