

令和7年9月分予定献立表(小学校・中学校)

お弁当の万年屋
TEL:029-267-5104
FAX:029-267-5916



日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
2 (火)	とうふハンバーグ	とうふハンバーグ			ケチャップ
	ポテトサラダ		キャベツ	ポテトサラダ・マヨネーズ	
	ソーセージ	ソーセージ			
3 (水)	にくやさしいため	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・もやし・いんげん	ごまあぶら	ちゅうかだし・しお・こしょう・うすくちしょうゆ
	なっとう	なっとう			
	ミートボール	ミートボール			
4 (木)	コロッケ			コロッケ	ちゅうのうソース(パック)
	わかめサラダ	わかめ・ツナ	にんじん・とうもろこし		わふうドレッシング
	とりひきにくとごぼうのあまからいため	とりひきにく	ごぼう・いんげん	さとう・だいずあぶら	しょうゆ・かつおだし
5 (金)	チキンカツ	チキンカツ		だいずあぶら	ちゅうのうソース(パック)
	ビーンズサラダ	ミックスビーンズ・ツナ	キャベツ	マヨネーズ	しお・こしょう
	パインコンポート		パインコンポート		
8 (月)	あじのさんがやき	あじのさんがやき			
	きりぼしだいこんに	あぶらあげ	きりぼしだいこん・にんじん	さとう	しょうゆ・かつおだし
	りんごゼリー			りんごゼリー	
9 (火)	オムレツ	オムレツ			ケチャップ
	マカロニサラダ		キャベツ	マカロニサラダ・マヨネーズ	
	とりのたつたあげ	とりのたつたあげ		だいずあぶら	
10 (水)	いわしのしょうがに	いわしのしょうがに			
	つくね	つくね			てりだしょうのたれ
	ごもくいため	ハム	もやし・にんじん・たまねぎ・はくさい	ごまあぶら	ちゅうかだし・しお・こしょう・うすくちしょうゆ
11 (木)	さばのしおやき	さば			しお
	きんぴらごぼう	とりひきにく	ごぼう・にんじん	だいずあぶら・いりごま・さとう・ごまあぶら	しょうゆ・かつおだし
	だいがくいも			だいがくいも	
12 (金)	ぶたひきにくのオイスターいため	ぶたひきにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・あおピーマン	さとう・でんぶん	ちゅうかだし・オイスターソース・しょうゆ
	カップグラタン			カップグラタン	
	わかさぎフリッター	わかさぎフリッター		だいずあぶら	
16 (火)	チキンなんばん	チキンなんばん	パセリ	マヨネーズ	
	ビーフンいため		キャベツ・にんじん	ビーフン	コンソメ・しお・こしょう
	あつやきたまご	あつやきたまご			
17 (水)	ホッケのしおやき	ホッケ			しお
	ちくわのいそべあげ	ちくわのいそべあげ			しょうゆ(パック)
	ひじきに	ひじき・だいず・あぶらあげ	にんじん	さとう・だいずあぶら	しょうゆ・かつおだし
18 (木)	ハンバーグデミグラスソース	ハンバーグ			デミグラスソース
	ナポリタン	ウインナー	マッシュルーム	スパゲティ・だいずあぶら	ケチャップ・しお・こしょう
	みかんゼリー			みかんゼリー	
19 (金)	メンチカツ	メンチカツ			ちゅうのうソース(パック)
	やきそば	ぶたひきにく	キャベツ・にんじん	ちゅうかめん・だいずあぶら	やきそばソース(ふんまつ) やきそばソース(えきだい)
	ほうれんそうとたまねぎのソテー	ハム	ほうれんそう・たまねぎ・とうもろこし	だいずあぶら	コンソメ・しお・こしょう
22 (月)	しろみざかなのフライ	しろみざかなのフライ		だいずあぶら	ちゅうのうソース(パック)
	はるさめサラダ	わかめ	にんじん・とうもろこし・こまつな	はるさめ	ノンオイルちゅうかドレッシング
	ハムステーキ	ハムステーキ			
24 (水)	さけのしおやき	さけ			しお
	はるまき	はるまき		だいずあぶら	しょうゆ(パック)
	きんぴられんこん		きんぴられんこん		
25 (木)	はっぼうさい	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・はくさい・きくらげ	だいずあぶら	ちゅうかだし・しお・こしょう・うすくちしょうゆ・オイスターソース
	ちぐさやき	ちぐさやき			
	チキンナゲット	チキンナゲット		だいずあぶら	
26 (金)	チキンソテー	チキンソテー			
	キャベツとえだまめとツナいため	ツナ	キャベツ・えだまめ・たまねぎ・にんじん	だいずあぶら	しお・こしょう・かつおだし
	ととやき			ととやき	
29 (月)	ぶたにくとキャベツのあまからいため	ぶたにく	たまねぎ・にんじん・キャベツ・あおピーマン	だいずあぶら・さとう・でんぶん	しょうゆ・さけ・ちゅうかだし
	しゅうまい	しゅうまい			しょうゆ(パック)
	ももゼリー			ももゼリー	
30 (火)	とりのからあげ	とりのからあげ		だいずあぶら	
	ジャーマンポテト	ベーコン	たまねぎ	じゅがいのも・だいずあぶら	コンソメ・しお・こしょう
	りんごシロップづけ		りんごシロップづけ		

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	236	11.4	12.0	60	1.6	32	0.11	0.08	13	2.3