

令和7年 9月分

給食予定献立表

蓬田市立蓬田中央小学校

日	曜日	行事 食等	牛 乳	献立名	主 な 材 料 名				小学校3・4年 平均栄養量 エネルギー たんぱく質 キログラム グラム
					熱や力になるもの	体をつくるもの	体の調子を整えるもの	調味料その他	
2	火		牛乳	豚キムチ丼【ごはん】 豚キムチ丼の具	米 ごま油 砂糖 ごま	豚肉	生薑 にんにく にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ 小松菜	酒 しょうゆ こしょう みりん	615 28.7
3	水		牛乳	ワンタンスープ【小麦】 製ゼリー	油 製ゼリー	鶏肉 肉入りワンタン など	しめじ ニンジン ほうれん草 長ねぎ	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	672 27.0
4	木		牛乳	ごはん かき玉汁【卵】 魚の海苔ソース	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ごま	豆腐 鶏卵	にんにく 玉ねぎ しめじ ほうれん草 長ねぎ にんにく 生薑	かつお節り節 みりん 塩 しょうゆ 酒 こしょう 赤唐辛子 しょうゆ 酢	621 26.6
5	金	ありのみ	牛乳	切り干し大根と小松菜のサラダ チャンポンめん【中華めん】 チャンポンめん汁【えび】	中華めん 油 片栗粉	豚肉 いか えび さつま揚げ ぎょうざ	生薑 長ねぎ にんじん キャベツ 小松菜	ポークガラ 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう	661 26.2
8	月		牛乳	揚げぎょうざ もやしときゅうりのサラダ	油		もやし きゅうり にんじん	ドレッシング(パンパンジー)	640 28.1
9	火		牛乳	ありのみカレー【ごはん】 【カレーウ】【乳 小麦】	米 油 じゃがいも カレーウ 砂糖	豚肉 脱脂粉乳	にんにく 生薑 梨 玉ねぎ にんじん	トマトピューレ ソース カレー粉 しょうゆ 酒 レモン汁 ドレッシング(和風玉ねぎ)	657 25.7
10	水		牛乳	ありのみキンソテー キャベツとコーンのサラダ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	鶏肉	生薑 にんにく 梨 キャベツ とうもろこし	中華スープの素 テンメンジャン 酒 しょうゆ コチュジャン 塩 こしょう	640 28.1
11	木		牛乳	ごはん 回鍋肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉 生揚げ みそ	にんにく 生薑 キャベツ にんじん ピーマン 玉ねぎ 長ねぎ	ドレッシング(パンパンジー)	657 25.7
12	金		牛乳	ポークしゅうまい こんにゃくサラダ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	しゅうまい	にんにく 生薑 キャベツ にんじん	中華スープの素 テンメンジャン 酒 しょうゆ コチュジャン 塩 こしょう	640 28.1
13	土		牛乳	ツイストパン ガーリックスープ マカロニグラタン【乳 小麦】 カラフル野菜ソテー	ツイストパン 油 じゃがいも 油 マカロニ バター 小麦粉	ウインナー 鶏肉 牛乳 チーズ ベーコン	にんにく 玉ねぎ にんじん 小松菜 玉ねぎ プロッコリー にんじん とうもろこし キャベツ	赤唐辛子 コンソメ 塩 こしょう コンソメ 塩 こしょう 塩 コンソメ こしょう	657 25.7
14	日		牛乳	ごはん 冬瓜の煮物 いかのかりん揚げ もやしのごま酢あえ 冷凍みかん	米 油 片栗粉 油 片栗粉 砂糖 砂糖 ごま	豚肉 生揚げ いか	にんじん こんにゃく 冬瓜 しめじ さやいんげん 生薑 もやし にんじん きゅうり みかん	かつお節り節 しょうゆ 酒 みりん 酒 しょうゆ みりん 酢 しょうゆ	656 28.1
15	月		牛乳	2色そばろし【ごはん】 【そばろし】 【卵】	米 砂糖	鶏肉 そばろし 油揚げ みそ	生薑 にんじん キャベツ 玉ねぎ えのきだけ 小松菜	酒 しょうゆ みりん かつお節り節	661 26.5
16	火		牛乳	キャベツのみそ汁 ポテトとベーコンのチーズ焼き【乳】	米 油 ごま油 砂糖	ベーコン チーズ	玉ねぎ 干しいたけ にんじん にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんにく 生薑 長ねぎ にんじん きゅうり	塩 塩 酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 酒 しょうゆ ドレッシング(ごまクリーミー)	638 25.3
17	水		牛乳	チャーハン 肉だんごスープ 鶏肉の香味焼き 香海サラダ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	豚肉	干しいたけ にんじん にんじん 玉ねぎ もやし ほうれん草 にんにく 生薑 長ねぎ にんじん きゅうり	塩 酒 しょうゆ コンソメ 塩 こしょう 酒 しょうゆ ドレッシング(ごまクリーミー)	648 26.5
18	木		牛乳	ごはん 玉ねぎのみそ汁 さばの生薑焼き きんぴらごぼろ	米 ごま 砂糖 ごま油	豆腐 みそ さば 豚肉	玉ねぎ にんじん えのきだけ 小松菜 生薑 ごぼろ にんじん しらたき さやいんげん	かつお節り節 みりん しょうゆ 酒 みりん しょうゆ 赤唐辛子	682 23.5
19	金		牛乳	マーボーなす 香きき【小麦】 じゃこサラダ	油 砂糖 油	豚肉 豆腐 みそ 香きき チリメンじゃこ	なす 生薑 干しいたけ 長ねぎ にんじん キャベツ 小松菜 とうもろこし	コチュジャン しょうゆ 酒 中華スープの素 しょうゆ 酒	682 23.5
20	土		牛乳	肉汁うどん【小麦】 肉うどん汁	砂糖 油 砂糖	豚肉	干しいたけ 大根 にんじん ごぼろ 玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草	かつお節り節 みりん しょうゆ しょうゆ 酒 みりん	655 24.2
21	日		牛乳	大学芋 ウインナーとコーンのソテー	油 さつまいも 砂糖 ごま	ウインナー	とうもろこし にんじん キャベツ 小松菜	塩 こしょう	627 30.7
22	月		牛乳	ごはん 根菜と鶏肉の有馬煮風	米 ごま油 じゃがいも 砂糖	鶏肉	にんじん ごぼろ 大根 こんにゃく さんしょう	かつお節り節 酒 しょうゆ みりん さんしょう 酒 しょうゆ みりん	676 25.7
23	火		牛乳	豚肉のみそ漬焼き おかあえ	ごま 砂糖	豚肉 みそ かつおぶし	しょうが キャベツ にんじん もやし 小松菜	かつお節り節 しょうゆ みりん	676 25.7
24	水		牛乳	ごはん さつまいも汁 鶏肉の竜田揚げ こまつなあえ	米 さつまいも 油 片栗粉	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉 ツナ	にんじん 大根 長ねぎ 小松菜 生薑 小松菜 キャベツ とうもろこし	かつお節り節 しょうゆ 酒 かつお節り節 しょうゆ みりん	692 27.1
25	木	郷土料理 土産品	牛乳	子どもパン ミネストローネ	油 マカロニ	ベーコン 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト しめじ 玉ねぎ	ロリエ ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ウイン デミグラスソース ソース 塩 こしょう 塩 こしょう	626 23.6
26	金		牛乳	ハンバーグデミグラスソース【小麦】 マセドアンサラダ かきまぶり 揚げ汁	油 砂糖 じゃがいも マヨネーズ(ノンエッグ)	ハンバーグ	にんにく えだ豆 とうもろこし	酒 塩 酢 しょうゆ みりん 無干しだし	676 28.4
27	土		牛乳	白身魚のフライ【小麦】 キャベツのごまあえ オレンジゼリー	米 砂糖 砂糖 ごま オレンジゼリー	凍り豆腐 のり 豚肉 豆腐 みそ	干しいたけ だけのこ にんじん さやいんげん にんにく ごぼろ にんじん こんにゃく 干しいたけ 長ねぎ 小松菜	しょうゆ みりん 酒	601 25.8
28	日		牛乳	白身魚のフライ【小麦】 キャベツのごまあえ オレンジゼリー	油 砂糖 ごま オレンジゼリー	白身魚のフライ(タラ)	キャベツ にんじん	しょうゆ みりん 酒	638 28.9
29	月		牛乳	ハヤシライス【ごはん】 【ハヤシルウ】【乳 小麦】 【卵】	米 油 じゃがいも ハヤシルウ 砂糖	豚肉 脱脂粉乳 鶏卵 海苔	にんにく 生薑 玉ねぎ にんじん しめじ もやし キャベツ	トマトピューレ ソース コンソメ ケチャップ コンソメ しょうゆ 酒 ドレッシング(ナムル)	676 28.4
30	火		牛乳	海苔サラダ 鶏肉とひじきのごはん けんちん汁	米 油 砂糖 油 じゃがいも	鶏肉 油揚げ ひじき 豆腐	にんじん しらたき にんじん 大根 こんにゃく ごぼろ 白菜 長ねぎ 小松菜	しょうゆ かつお節り節 しょうゆ	601 25.8
31	水		牛乳	かつおカツ 彩りあえ	油	かつおカツ	小松菜 キャベツ とうもろこし	かつお節り節 しょうゆ みりん	638 28.9
32	木		牛乳	あんバタートースト【乳 小麦】 ポークビーンズ	食パン バター こしあん 油 砂糖 じゃがいも	豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ にんじん トマト	ワイン ケチャップ コンソメ 塩 こしょう ロリエ ドレッシング(ごまクリーミー)	638 28.9
33	金		牛乳	ツナと小松菜のサラダ		ツナ	小松菜 キャベツ にんじん	ドレッシング(ごまクリーミー)	650 26.7

●都合により食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

●アレルギー表示について

- ・食品衛生法に基づいて「アレルギー表示義務8品目(鶏卵・乳・小麦・えび・かに・そば・落花生・くるみ)」について表示しています。
- ・コンタミネーション(原材料としては使用されていなくても、製造過程で混入する恐れがある場合等)については、記載しておりません。
- ・調味料(しょうゆ、ドレッシング、加工食品に微量に含まれる調味料等)については記載しておりませんので、微量摂取でアレルギー症状が出てしまう方は、栄養士にご相談ください。



蓬田市はすびい

平 均 栄 養 量

学校給食摂取基準

6〜7歳(1・2年生)	530 21.0
8〜9歳(3・4年生)	650 26.0
10〜11歳(5・6年生)	780 32.0

給食では、梨を使った「ありのみカレー」「ありのみキンソテー」が9月の定番メニューとなっています。

5日【ありのみ献立】

「なし」という言葉は「無し」に通ずるのをきらって「ありのみ」と呼ばれています。



食品検査体制及び学校給食の食材の産地について

《蓮田市における食品検査体制について》

平成23年11月より給食食材の放射性物質の検査を実施しております。
詳しくは市のホームページをご覧ください。

《学校給食の食材の産地について》

【原乳】 埼玉 群馬 栃木 新潟 北海道 岩手 宮城 福島(出荷制限区域を除く)

【米】 蓮田市

【精米】 埼玉県学校給食会にて年1度検査を行っております。

【野菜】 令和7年9月分購入予定産地

産地につきましては変更になる場合があります。

食 材	産 地
こまつな	埼玉、茨城、群馬
根しょうが	高知、宮崎
たまねぎ	北海道
チンゲン菜	群馬、茨城、静岡
にんじん	北海道、青森
にんにく	青森、香川
長ねぎ	埼玉、茨城、青森、岩手
もやし	栃木、静岡、茨城
しめじ	長野、福岡
赤唐辛子	栃木、埼玉
ほうれん草	群馬、栃木、岩手
キャベツ	群馬、岩手
きゅうり	福島、埼玉、岩手

食 材	産 地
じゃがいも	北海道
青ピーマン	岩手、茨城
ブロッコリー	長野、北海道
こんにゃく板	群馬、埼玉
とうがん	愛知、茨城、千葉
えのきたけ	長野、福岡、新潟
しらたき	群馬、埼玉
なす	埼玉、茨城、千葉、群馬、高知
さつまいも	茨城、千葉、香川、静岡
ごぼう	群馬、茨城、青森
だいこん	北海道、群馬、青森
里芋	埼玉、宮崎、千葉
はくさい	長野