



給食献立表



No. 1
2025年9月
上田市立武石小学校

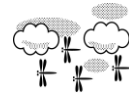
今月のもくひょう：きそく正しい食生活をしよう

厳しい暑さの毎日、秋風が待ち遠しいですね。9月は暑さによる体力の消耗や、昼夜の気温の変化に体調を崩しやすい時期です。規則正しい食生活と十分な休養で体調を整えましょう。給食では、地元のなごりの夏野菜、秋の味覚を取り入れたメニューにしました。また、3年生の希望献立、歯の健康週間のリクエストメニュー、防災の日献立もあります。運動会の練習が多くなります。バランスよくしっかり食べ元気に過ごしたいですね。

日・曜	(赤牛乳)	こんだて	おもな ざいりょう			I補給 - たんぱく質 脂質 食塩相当量
			あか の なかま からだ を つくる	みどりの なかま からだのちようしを よくする	きいろ の なかま ちから や ねつになる	
1月	○	きゅうきゅうカレー	防災の日献立です。非常食や保存のきく食品を使った献立です。			544 kcal
		きりぼしだいこんのサラダ	とりにく、のり	きりぼしだいこん、にんじん、キャベツ、きゅうり	さとう、マヨネーズタイプ	25.9 g
		すいとんじる	とりにく、こおりどうふ	にんじん、はくさい、ほししいたけ、たまねぎ	こむぎこ	23.6 g
		ヨーグルト	ヨーグルト			3.0 g
2火	○	くろパン			パン、くろさとう	625 kcal
		ズッキーニのチーズやき	ベーコン、チーズ	たまねぎ、ズッキーニ	あぶら、じゃがいも	27.1 g
		★ツナサラダ	わかめ、ツナ	にんじん、キャベツ、きゅうり、レモンじる	さとう	19.4 g
		チキンヌードルスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、コーン、セロリー	マカロニ	3.0 g
3水	○	ごはん	運動会の練習が本格的に始まります。どれもしっかりと食べ、スタミナをつけましょう！			598 kcal
		しろみざかなのあまずあんかけ	メルルーサ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ	かたくりこ、こめこ、あぶら、さとう	25.7 g
		もやしとピーマンのしおこんぶあえ	こんぶ	もやし、にんじん、ピーマン、コーン	あぶら	17.3 g
		キャベツのみそしる	あぶらあげ、わかめ、みそ	たまねぎ、キャベツ	じゃがいも	2.1 g
4木	○	ごはん	★印は、歯の健康週間のリクエストメニューです。			648 kcal
		やきにくふういため	ぶたにく	りんごペースト、たまねぎ、あかパブリカ	あぶら、かたくりこ	29.5 g
		わかめとハムのサラダ	ハム、わかめ	キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら、さとう	20.7 g
		はくさいのみそしる	こおりどうふ、みそ	にんじん、はくさい、えのきたけ、ねぎ		2.2 g
		★れいとうみかん		れいとうみかん		
5金	○	★タコライス	ぶたにく、だいず、チーズ	たまねぎ、にんじん、トマト	こめ、あぶら、さとう	694 kcal
		コールスローサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	さとう、あぶら	27.8 g
		ミルクゼリーブルーベリージャム	ぎゅうにゅう、アガー	ブルーベリージャム	さとう	24.7 g
						1.9 g
8月	○	ごはん			こめ	617 kcal
		とうふのごもくむし	とうふ、とりにく	ねぎ、にんじん、えのきこおり	ごま、さとう	32.0 g
		パブリカのチンジャオロースー	ぶたにく	たけのこ、ピーマン、あかパブリカ、きパブリカ	あぶら、さとう、かたくりこ	17.7 g
		ちゅうかふう コーンとたまごのスー	かまぼこ、たまご	たまねぎ、にんじん、コーン、クリームコーン、ほうれんそう	かたくりこ、あぶら	1.9 g
9火	○	しょくパン	ラタトゥイユは夏野菜を煮込んだフランスの郷土料理です。武石のトマトなどの野菜をたっぷり使います。			626 kcal
		しろみざかなのフライ	メルルーサ		こむぎこ、パンこ、あぶら	29.9 g
		フレンチサラダ		キャベツ、きゅうり、にんじん	あぶら	21.6 g
		ラタトゥイユ	ベーコン	にんじん、たまねぎ、なす、しめじ、ズッキーニ、トマト、ピーマン	オリーブあぶら	3.0 g
10水	○	キムタクごはん	ベーコン	キムチづけ、つぼづけ	こめ、あぶら	566 kcal
		とりのてりやき	とりにく			34.4 g
		ブロッコリーのサラダ	ツナ	キャベツ、ブロッコリー、コーン、レモンじる	あぶら	17.7 g
		わかめととうふのスー	とうふ、ほたて、わかめ	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	ごま	2.4 g
11木	○	ごはん			こめ	639 kcal
		ズッキーニのたまごとじ	とりにく、こおりどうふ、たまご	たまねぎ、にんじん、ほししいたけ、ズッキーニ	あぶら、さとう	26.4 g
		さわやかポテトサラダ	ハム	にんじん、コーン、えだまめ、きゅうり	じゃがいも、マヨネーズタイプ	22.9 g
		だいこんとあつあげのみそしる	あつあげ、みそ	だいこん、えのきたけ、にんじん、こまつな		2.1 g
12金	○	ごはん			こめ	628 kcal
		カップハンバーグ	ぶたにく、ひじき、チーズ	たまねぎ、えのきこおり	パンこ、さとう	27.6 g
		キャベツのレモンドレッシングあえ		キャベツ、きゅうり、にんじん、レモンじる	さとう、あぶら	21.6 g
		ABCスープ	とりにく	たまねぎ、にんじん、はくさい、こまつな	マカロニ	2.0 g



給食献立表



No. 2

日・曜	牛乳(赤)	こんだて	おもな ざいりょう			たんぱく質 脂質 食塩相当量	
			あか の なかま	みどり の なかま	きいろ の なかま		
			からだ を つくる	からだのちょうしを よくする	ちから や ねつになる		
16 火	○	★コッペパン			パン	685 kcal	
		★とりにくのマーマレードやき	とりにく 	マーマレード	かたくりこ, あぶら	34.1 g	
		かいそうサラダ	わかめ	キャベツ, きゅうり, にんじん	あぶら, さとう	26.8 g	
		かぼちゃとアサリのチャウダー	あさり, とりにく, ぎゅうにゅう, クリーム	たまねぎ, しめじ, かぼちゃ, にんじん, クリームコーン, パセリ	あぶら, こめこ	2.7 g	
17 水	○	ごはん			こめ	701 kcal	
		ぶたにくとレバーのケチャップに	レバー, ぶたにく		かたくりこ, あぶら, あぶら, さとう	31.0 g	
		きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	にんじん, きりぼしだいこん, ほししいたけ, えだまめ	あぶら, しらたき, さとう	24.1 g	
		こおりどうふのみそしる	こおりどうふ, わかめ, みそ	たまねぎ, にんじん, キャベツ, えのきたけ, ねぎ		1.8 g	
18 木	○	ごはん			こめ	687 kcal	
		さばのみそに	さば, みそ		さとう	27.7 g	
		ブロッコリーとチーズのサラダ	チーズ	ブロッコリー, キャベツ, にんじん	さとう, あぶら	26.5 g	
		かきたまじる	たまご	たまねぎ, にんじん, ほししいたけ, えのきたけ, ほうれんそう	かたくりこ 	2.3 g	
		なし		なし			
19 金	○	ごはん	3年生のきぼうこんだて : 好きなメニューからバランスを考えたこんだてです。		こめ	592 kcal	
		★サクサクみのむし	とりにく		かたくりこ, じゃがいも, あぶら	25.7 g	
		コーンサラダ	わかめ	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	あぶら, さとう	17.0 g	
		なめこじる	とうふ, みそ	たまねぎ, にんじん, なめこ, ねぎ		1.7 g	
22 月	○	ごはん			こめ	668 kcal	
		ししゃものいそべあげ	ししゃも, あおのり		てんぷらこ, あぶら	31.9 g	
		おかかあえ	かつおぶし	キャベツ, にんじん, こまつな, えのきたけ		20.5 g	
		じゃがぶたキムチ	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, キムチづけ, えだまめ	じゃがいも, あぶら, しらたき, さとう	1.7 g	
		あじつけのり	のり				
24 水	○	ごはん			こめ	607 kcal	
		マーボーどうふ	ぶたにく, とうふ, みそ	たまねぎ, ほししいたけ, にんじん, にら, ねぎ	あぶら, さとう, かたくりこ	26.2 g	
		ごまずあえ		キャベツ, こまつな, にんじん	ごま, あぶら	16.8 g	
		ワンタンスープ	ぶたにく	たまねぎ, にんじん, たけのこ, はくさい, ねぎ, チンゲンサイ	あぶら, ワンタン	2.3 g	
25 木	○	ごはん			こめ	599 kcal	
		さけのマスタードやき	さけ 		マヨネーズタイプ	26.3 g	
		のりいっぱいサラダ	のり	キャベツ, にんじん, ブロッコリー	はるさめ, さとう, あぶら, ごま	17.4 g	
		うみのさちスープ	ひじき, なんと, わかめ	にんじん, たまねぎ, えのきたけ, ほうれんそう		2.1 g	
		くだもの		くだもの			
26 金	○	ごはん			こめ	678 kcal	
		ヤンニョムチキン	とりにく		かたくりこ, こむぎこ, あぶら, さとう, ごま	29.8 g	
		にんじんサラダ	だいず, ツナ	キャベツ, きゅうり, あかたまねぎ, にんじん	あぶら	21.7 g	
		★トックスープ	ぶたにく, みそ	にんじん, たまねぎ, キムチづけ, はくさい, ねぎ, にら	あぶら, トック	1.9 g	
29 月	○	ごはん			こめ	670 kcal	
		あつあげきのこだれ	あつあげ, とりにく	えのきたけ, ねぎ	あぶら, さとう, かたくりこ	29.3 g	
		★なっとうサラダ	なっとう, わかめ, かつおぶし	キャベツ, にんじん, だいこん	あぶら	22.8 g	
		かぼちゃのみそしる	こおりどうふ, わかめ, みそ	たまねぎ, にんじん, かぼちゃ, ねぎ		2.1 g	
30 火	○	★きなこあげパン	きなこ		コッペパン, あぶら, さとう	688 kcal	
		ひじきのマリネ	ひじき, ハム, チーズ	にんじん, キャベツ	あぶら, さとう	29.5 g	
		ポークピーンズ	ぶたにく, だいず	にんじん, たまねぎ, トマトかん	あぶら, じゃがいも, さとう	24.8 g	
		くだもの		くだもの		2.2 g	
摂取栄養量平均 (3, 4年生)			エネルギー638 kcal	たんぱく質 28.9 g	脂肪 21.3 g	食塩相当量2.2	今月の地元の食材 こめ, だいず, たまねぎ, じゃがいも, きゅうり, なす, トマト, ビーマン, ねぎ, にんにく, えのきたけ
基準値 (3, 4年生)			650kcal	21.1~32.5 g	14.4~21.6 g	2 g未満	

※都合により献立を変更することがあります。