

令和7年度				国分寺市立第七小学校			
9月 給食こんだてひょう							
					主に力のもとになる食品 (きいろのたべもの)	主に血やにく、骨をつくる食品 (あかのたべもの)	主に体の調子を整える食品 (みどりのたべもの)
1	月	カレーライス 福神漬 オレンジゼリーのミックスフルーツ	ぎゅうにゅう牛乳	3日(水) ミニトマト 1～6年 2こ	こめ じゃがいも あぶら じごな パター さんおんとう オレンジジュース	ぶたにく ぎゅうにゅう こなかんてん	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ホールトマト りんご ぶくじんづけ はくとうかん りんごかん パインかん
2	火	わかめごはん 鯖のピリ辛焼き ごま和え 豚汁	ぎゅうにゅう牛乳		こめ さんおんとう ねりごま いりごま じゃがいも	わかめ ぎゅうにゅう さば あかみそ ぶたにく とうふ	しょうが もやし こまつな にんじん ねぎ ごぼう だいこん こんにゃく
3	水	冷やしうどん ゴーヤのかき揚げ ちくわの磯部揚げ ミニトマト	ぎゅうにゅう牛乳		うどん さんおんとう でんぶん じごな あぶら	とりにく ぎゅうにゅう いか だいず ひじき ちくわ あおのり	にんじん こまつな ねぎ ほししいたけ たまねぎ ゴーヤ さやいんげん ミニトマト
4	木	ビビンバ コーン卵スープ 梨	ぎゅうにゅう牛乳	9日(火)重陽の節句 栗ご飯 青菜と菊花の おひたし 別名「菊の節句」とも 呼ばれ、長寿と無病 息災を願う日です。	こめ さんおんとう ごまあぶら あぶら でんぶん	ぶたにく だいず ぎゅうにゅう たまご	にんにく しょうが きりほしだいこん にんじん もやし こなつな ホールコーン ねぎ なし
5	金	揚げパン ツナボールシチュー 冬瓜サラダ みそドレッシング	ぎゅうにゅう牛乳		コッペパン さんおんとう あぶら でんぶん パンこ じゃがいも パター じごな ごまあぶら いりごま	きなこ ぎゅうにゅう ツナ とりにく だいず あかみそ	たまねぎ しょうが にんじん マッシュルーム パセリ キャベツ とうがん おくら きゅうり
8	月	チャーハン チーズとひじきの春巻き 大根のナムル わかめスープ	ぎゅうにゅう牛乳		こめ あぶら さんおんとう でんぶん はるまきのかわ じごな ごまあぶら いりごま	チャーシュー ぎゅうにゅう ひじき ぶたにく あぶらあげ チーズ あかみそ とうふ わかめ	にんじん ねぎ ホールコーン しょうが さやいんげん だいこん きゅうり こまつな えのき
9	火	栗ご飯 しゅうまい 青菜と菊花のおひたし みそけんちん汁	ぎゅうにゅう牛乳	9日(火) しゅうまい 1～4年 1こ 5・6年 2こ	こめ もちごめ くり さんおんとう ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ じゃがいも あぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず とうふ とりにく あかみそ	ひじき たまねぎ しょうが こまつな きく もやし だいこ ん ねぎ しめじ ごぼう にんじん こんにゃく
10	水	ナン ごぼうのドライカレー 茎わかめサラダ しょうゆドレッシング	ぎゅうにゅう牛乳		じごな パター あぶら さんおんとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず くきわかめ	たまねぎ にんじん にんにく しょうが ごぼう ホールトマト りんご キャベツ きゅうり
11	木	チーズ入り焼きおにぎり ししゃものから揚げ 磯香和え 飛鳥汁	ぎゅうにゅう牛乳		こめ でんぶん しょうしんこ あぶら じゃがいも	はなかつお しおこんぶ チーズ ぎゅうにゅう ししゃも きざみのり とりにく あかみそ	キャベツ こまつな にんじん ごぼう ねぎ こんにゃく
12	金	なすとトマトスパゲッティ 白身魚のポテトチーズ焼き 野菜スープ	ぎゅうにゅう牛乳	11日(木) チーズ入り 焼きおにぎり 1～4年 1こ 5・6年 2こ	スパゲッティ あぶら パター オリーブオイル じゃがいも さんおんとう マヨネーズ	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう メルルーサ	なす にんにく セロリ しょうが たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト ホールトマト パセリ はくさい キャベツ こまつな
16	火	ふりかけごはん おからコロッケ もやしと人参と青菜の和えもの 五目汁	ぎゅうにゅう牛乳		こめ いりごま じゃがいも パター あぶら じごな パンこ ごまあぶら	ちりめんじゃこ はなかつお きざみのり ぎゅうにゅう おから とりにく たまご あぶらあげ あかみそ	たまねぎ にんじん もやし こまつな だいこん ごぼう ねぎ
17	水	パエリア 鶏肉のコンフィ チンゲン菜のクリーム煮	ぎゅうにゅう牛乳		こめ パター あぶら オリーブオイル じごな	とりにく えび いか ぎゅうにゅう ベーコン	たまねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン にんにく パセリ バジル しょうが ちんげんさい しめじ ホールコーン
18	木	冷やし中華 大豆と小魚とさつま芋の揚げ煮 ぶどう	ぎゅうにゅう牛乳	18日(木) ぶどう(巨峰) 1～6年 2こ	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら いりごま さつまいも でんぶん さんおんとう	ハム ぎゅうにゅう だいず かえりにぼし	もやし キャベツ にんじん きゅうり きよほう
19	金	きびご飯 鮭の生姜焼き 切干大根の煮物 呉汁	ぎゅうにゅう牛乳		こめ きび あぶら さんおんとう じゃがいも	ぎゅうにゅう さけ あぶらあげ だいず あかみそ	しょうが きりほしだいこん にんじん ねぎ ごぼう だいこん
22	月	パンプキンホットケーキ チキンボトフ コールスローサラダ 玉葱ドレッシング	ぎゅうにゅう牛乳		こむぎこ しょうしんこ パター さんおんとう あぶら はちみつ じゃがいも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ベーコン だいず	かぼちゃ たまねぎ にんじん キャベツ セロリ マッシュルーム きゅうり ホールコーン
24	水	二色おはぎ 鯖の西京焼き 昆布野菜 のっぺい汁	ぎゅうにゅう牛乳	24日(水)お彼岸 二色おはぎ きなこ黒ごまの 2種類です。 	もちごめ こめ さんおんとう いりごま さといも でんぶん	きなこ ぎゅうにゅう さわら あかみそ しおこんぶ とりにく とうふ あぶらあげ	キャベツ こまつな にんじん だいこん ねぎ しめじ
25	木	スタミナ丼 かぶときゅうりの即席漬 ビーフンスープ	ぎゅうにゅう牛乳		こめ あぶら さんおんとう でんぶん ごまあぶら ビーフン	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく	にんにく しょうが にんじん たまねぎ いとこんにゃく ほししいたけ かぶ きゅうり なら きくらげ えのき しめじ ちんげんさい
26	金	煮込みうどん れんこんの磯辺揚げ 青のりポテト りんご	ぎゅうにゅう牛乳		29日(月) 菜飯 大根の若い柔らかい葉 を使って作ります。 国分寺産の大根の葉を 使います。	うどん さんおんとう じゃがいも パンこ あぶら	ぶたにく あぶらあげ ぎゅうにゅう とりにく たまご のり あおのり
29	月	菜飯 いわしのかば焼き キャベツのおかか和え かみなり汁	ぎゅうにゅう牛乳	こめ ごまあぶら じごな でんぶん あぶら さんおんとう		ちりめんじゃこ ぎゅうにゅう いわし はなかつお とりにく とうふ たまご	はだいこん しょうが キャベツ もやし にんじん ごぼう だいこん かんぴょう ねぎ
30	火	ハンバーガー ハンガリアシチュー 小松菜とコーンのソテー	ぎゅうにゅう牛乳	まるパン あぶら じゃがいも じごな バター		ぶたにく とうふ ぎゅうにゅう チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん ピーマン こまつな ホールコーン もやし

中 学 学 年 量	エネルギー	蛋白質	脂肪	カルシウム	鉄分	ビ タ ミ ン				塩分
	k c a l	g	g	m g	m g	A	B 1	B 2	C	g
	609	26.2	23.1	365	2.6	284	0.44	0.57	32	3.0

< 給食目標 >

規則正しい食生活で丈夫な体をつくろう



※都合により献立を変更する場合があります。