

# [ 配布用 献立表 ]

2025年 9月 0:通常献立

桃井第三小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	アレルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
2 火	ハヤシライス	○	じゃこサラダ シャインマスカット	豚肩肉, 豚骨(スープ), ★生クリーム, ★牛乳, ちりめんじゃこ	米, 押し麦, 油, ★バター, ★小麦粉, さとう, ★白炒りごま, ごま油	にんにく, しょうが, セロリー, たまねぎ, にんじん, スライスマッシュルーム(缶), グリンピース(冷), こまつな, キャベツ, きゅうり, ★ぶどう	634 kcal 21.7 g 22.4 g 2.5 g
3 水	麦ごはん	○	さかなの香味焼き みそ汁 もやしとこまつなのごまじょうゆ	★牛乳, さわら, さば節(だし), 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, さとう, ★白すりごま, ごま油, じゃがいも, ★白炒りごま	しょうが, ながねぎ, にんにく, えのきたけ, たまねぎ, もやし, キャベツ, こまつな	553 kcal 27.5 g 16.6 g 2.4 g
4 木	キャロットライス	○	さかなのハーブパン粉焼き もずく入り野菜スープ ゆずごまサラダ	★牛乳, たら, ★粉チーズ, とうふ, もずく(塩蔵, 塩抜き), さば節(だし), 干ひじき, まぐろ缶詰	米, 米粒麦, ★バター, オリーブ油, ★パン粉, 油, ★白炒りごま	にんじん, にんにく, たけのこ(缶), もやし, たまねぎ, こまつな, きゅうり, キャベツ, だいこん, ゆず(汁)	558 kcal 27.4 g 18.9 g 2.5 g
5 金	冷しきつねうどん 3-3 リクエスト	○	竹輪の磯辺揚げ かぼちゃのてんぷら 野菜の塩もみ	さば節(だし), さば節(厚けずり), 油揚げ, 刻みのり, ★牛乳, 焼ちくわ, ★たまご, あおのり	★うどん, さとう, ★小麦粉, 油	もやし, きゅうり, かぼちゃ, キャベツ, にんじん	587 kcal 22.4 g 21.9 g 2.1 g
8 月	麦ごはん	○	親子焼き 韓国風肉じゃが ゆかりきゅうり	★牛乳, とり肉, ★たまご, さば節(だし), 豚肩肉, 大豆	米, 押し麦, 油, さとう, でんぶん, しらたき, じゃがいも, ★白炒りごま, ★白すりごま, ごま油	にんじん, たまねぎ, 乾しいたけ, ながねぎ, さやえんどう, にんにく, しょうが, ニラ, かぶ, だいこん, きゅうり, ゆかり	622 kcal 27.2 g 20.6 g 2.0 g
9 火	わかめごはん 国内産食材の日	○	菊花蒸し 呉汁 菊入り酢のもの	たきこみわかめ, ★牛乳, 豚挽き肉, 出し昆布, さば節(厚けずり), 豚肉, とうふ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 大豆, 乾燥わかめ	米, 米粒麦, でんぶん, もち米, じゃがいも, さとう	たまねぎ, しょうが, にんにく, にんじん, ごぼう, だいこん, ながねぎ, こまつな, きゅうり, もやし, 菊のり	570 kcal 24.1 g 16.1 g 2.6 g
10 水	ジャムコッペ	○	ポテトグラタン 何でも千切りサラダ お日さまパンチ	★牛乳, とり肉, ★むきえび, ★調理用牛乳, ★ピザ用チーズ, 干ひじき, 粉寒天, ★乳酸菌飲料	★コッペパン, いちごジャム, じゃがいも, 油, でんぶん, ★バター, さとう	にんじん, たまねぎ, スライスマッシュルーム(缶), だいこん, キャベツ, きゅうり, レモン(果汁), オレンジジュース	686 kcal 27.6 g 22.5 g 2.9 g
11 木	麦ごはん 4-2 リクエスト	○	ししゃものから揚げ 冷汁 かぼちゃのそぼろ煮	★牛乳, ししゃも, 乾燥わかめ, 油揚げ, 赤色辛みそ, 淡色辛みそ, さば節(だし), 豚挽き肉	米, 押し麦, でんぶん, ★小麦粉, 油, ★白すりごま, さとう	きゅうり, かぼちゃ, しょうが, さやいんげん	562 kcal 21.1 g 19.1 g 2.2 g
12 金	元気ごはん	○	ツナカレーコロッケ たまごスープ 三色ビュッス	★牛乳, まぐろ缶詰, とり骨(スープ), ベーコン(短冊), ★たまご	米, 米粒麦, きび, じゃがいも, マッシュポテト, ★小麦粉, ★パン粉, 油, でんぶん, さとう	にんじん, たまねぎ, セロリー, もやし, こまつな, だいこん, きゅうり	695 kcal 21.7 g 25.7 g 2.3 g
16 火	高野豆腐のそぼろごはん	○	庄内の芋煮 ほうれん草のおかか和え	とり挽き肉, 高野豆腐, さば節(だし), ★牛乳, 豚肩肉, 生揚げ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, かつお節	米, 米粒麦, 油, さとう, 里芋	にんじん, 乾しいたけ, ながねぎ, しめじ, ほうれんそう, キャベツ	590 kcal 28.1 g 17.9 g 2.6 g
17 水	なす入りスバゲティミートソース	○	こんにやくサラダ 巨峰	豚挽き肉, ★プロセスチーズ, ★牛乳, 干ひじき	★スバゲティ, 油, こんにやく, はちみつ	なす, にんにく, しょうが, セロリー, にんじん, たまねぎ, ホールトマト(缶), キャベツ, さやいんげん, こまつな, きゅうり, ★巨峰	605 kcal 24.6 g 20.8 g 2.3 g
18 木	もやし炒飯	○	中華スープ パイン入キャベツフレンチ	豚肉, ★たまご, ★牛乳, とり肉, とうふ, とり骨(スープ)	米, 米粒麦, ごま油, 油, はるさめ, でんぶん	にんじん, ながねぎ, ビーマン, もやし, だいずもやし, たけのこ(缶), 乾しいたけ, たまねぎ, こまつな, しょうが, キャベツ, パインアップル(缶)	554 kcal 20.9 g 19.8 g 2.5 g
19 金	麦ごはん 国内産食材の日	○	かつおの梅しそ揚げ きゃべつと生揚げのみそ汁 キャベツと小松菜のしょうゆあえ	★牛乳, かつお(角切), 乾燥わかめ, とうふ, さば節(だし), 淡色辛みそ, 赤色辛みそ	米, 押し麦, でんぶん, 油	梅干し, しその葉, キャベツ, ながねぎ, こまつな, もやし	558 kcal 28.0 g 16.5 g 2.2 g
22 月	タコライス 1-2 リクエスト	○	トマトと卵のスープ カリカリポテト 梨	豚挽き肉, 大豆, ★プロセスチーズ, ★牛乳, とり肉, ★たまご, とり骨(スープ)	米, 米粒麦, 油, でんぶん, じゃがいも	にんにく, しょうが, たまねぎ, セロリー, キャベツ, トマト, こまつな, セロリー, ★なし	671 kcal 28.8 g 22.9 g 2.8 g
24 水	きなこおはぎ	○	塩豚汁 糸寒天のレモン酢かけ	あずき, きな粉, ★牛乳, 豚肩肉, さば節(だし), 糸寒天, 油揚げ	米, もち米, 米粒麦, さとう, じゃがいも	にんじん, かぶ, しめじ, ながねぎ, こまつな, もやし, きゅうり, もやし, レモン(果汁)	595 kcal 21.6 g 13.1 g 1.6 g
25 木	さんまご飯	○	わかめのみそ汁 キャベツとほうれんそうのいそ和え	さんま, ★牛乳, 煮干し(だし), とうふ, 乾燥わかめ, 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, もみのり	米, 米粒麦, でんぶん, 油, さとう	しょうが, えのきたけ, たまねぎ, こまつな, もやし, ほうれんそう, ホールコーン(缶)	553 kcal 21.6 g 20.2 g 2.4 g
26 金	シナモン揚げパン 梅組 リクエスト	○	キャベツと肉団子のスープ煮 粉吹芋	★牛乳, とり挽き肉, 豆腐, とり骨(スープ), あおのり	★コッペパン, 油, さとう, はるさめ, でんぶん, ごま油, じゃがいも	キャベツ, にんじん, たけのこ(缶), 木耳, こまつな, ながねぎ, ニラ, しょうが	597 kcal 25.7 g 20.4 g 2.7 g
29 月	麦ごはん	○	さかなとコーンの揚げ煮 とうふのみそ汁 煮びたし	★牛乳, さめ(角切り), 乾燥わかめ, とうふ, さば節(だし), 淡色辛みそ, 赤色辛みそ, 油揚げ, かつお節	米, 押し麦, でんぶん, じゃがいも, 油, さとう	ながねぎ, しょうが, にんにく, ホールコーン(缶), にんじん, ビーマン, キャベツ, こまつな, もやし	641 kcal 28.6 g 22.9 g 2.8 g
30 火	秋の香りごはん	○	めひかりのから揚げ のっぺい汁 野菜の甘じょうゆあえ	出し昆布, とり肉, ★牛乳, めひかり, さば節(だし), 油揚げ, とうふ	米, 米粒麦, さつまいも, でんぶん, ★小麦粉, 油, こんにやく, 里芋, さとう	にんじん, しめじ, グリンピース(冷), しょうが, だいこん, ながねぎ, こまつな, ほうれんそう, もやし	554 kcal 24.4 g 15.8 g 2.2 g

※アレルギー食品には記号を表示しています  
※場合により食材を変更するときがあります