

令和7年9月分(2025年)

あさ ^た朝ごはんを食べましょう

朝食ちょうしょくは一日いちにちの活動かつどうのもとになります。

きちんと食べて、規則正しい生活のリズムをとりもどしましょう。



榮養三色

●黄色の食品「エネルギーになる」

穀類、いも、砂糖、油脂、種実

●赤色の食品「体をつくる」

魚、肉、卵、大豆、牛乳、海そう

●緑色の食品「体の調子をととのえる」

野菜、きのこ、果物

実施日	献立名	食品名				g	栄養二色	食品名				g	栄養二色	実施日	献立名	食品名				g	栄養二色	食品名				g	栄養二色																																																																												
日														日																																																																																									
1 日 (月)	ひろしまの たきこみごはん	精白米			75	黄緑	米粉			7	黄緑	9 日 (火)	ウインナーピラフ	精白米			75	黄緑	こしょう			0.01	黄緑																																																																																
	ぎゅうにゅう	広島菜(乾)		1.7	黄緑	澱粉			2	黄赤	ぎゅうにゅう		(ウインナー 玉ねぎ なたね油 にんじん 塩 こしょう チキンブイヨン うすくちしょうゆ			15 5 0.5 5 0.6 0.01 10 1	黄赤 黄緑 黄緑 黄緑 黄赤 黄赤 黄赤 黄赤	(米粉 (水 牛乳 ナチュラルチーズ 水 キャベツ 大根 にんじん (酢 なたね油 さとう うすくちしょうゆ 塩			4 10 30 2 40 35 15 3 1.5 1.5 0.5 0.2	黄 赤 赤 赤 緑 緑 黄 黄 黄 黄																																																																																	
	すましじる	はくさい		30	緑	あおさ			0.3	黄	こめこクリームシチュー				20	赤	鶏肉			55	黄緑	じゃがいも			35	緑																																																																													
	ちくわのごめこ	にんじん		10	緑	水			14	黄	やさいの ドレッシングあえ				45	黄緑	玉ねぎ			45	黄緑	玉ねぎ			45	黄緑																																																																													
	いそべあげ	ほううれんそう		10	緑	フライ油(なたね油)			7	黄					15	黄緑	にんじん			15	黄緑	にんじん			15	黄緑																																																																													
		えのき茸		7	緑										0.7	黄赤	煮干し			2.5	黄赤	煮干し			2.5	黄赤																																																																													
		塩			0.2								120	黄	水			120	黄	水			120	黄																																																																															
		うすくちしょうゆ			3.2																																																																																																		
		だし昆布			0.3																																																																																																		
		削り節			3																																																																																																		
		水			130																																																																																																		
		(焼き竹輪(1/4切) 米粉			2 2	赤 黄																																																																																																	
<table><tr><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当量</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th><th>エネルギー</th><th>たんぱく質</th><th>脂質</th><th>食塩相当量</th><th>カルシウム</th><th>マグネシウム</th><th>鉄</th><th>亜鉛</th><th colspan="4">ビタミン</th><th>繊維</th></tr><tr><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AugRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th><th>kcal</th><th>g</th><th>g</th><th>g</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>mg</th><th>AugRE</th><th>B1 mg</th><th>B2 mg</th><th>C mg</th><th>g</th></tr><tr><td>554</td><td>18.3</td><td>15.5</td><td>2.2</td><td>279</td><td>67</td><td>1.1</td><td>2.2</td><td>195</td><td>0.19</td><td>0.39</td><td>13</td><td>2</td><td>607</td><td>22.1</td><td>17.5</td><td>2.6</td><td>328</td><td>75</td><td>1.3</td><td>3</td><td>286</td><td>0.3</td><td>0.49</td><td>41</td><td>7.5</td></tr></table>																										エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	554	18.3	15.5	2.2	279	67	1.1	2.2	195	0.19	0.39	13	2	607	22.1	17.5	2.6	328	75	1.3	3	286	0.3	0.49	41	7.5
エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミン				繊維																																																																														
kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g	kcal	g	g	g	mg	mg	mg	mg	AugRE	B1 mg	B2 mg	C mg	g																																																																														
554	18.3	15.5	2.2	279	67	1.1	2.2	195	0.19	0.39	13	2	607	22.1	17.5	2.6	328	75	1.3	3	286	0.3	0.49	41	7.5																																																																														
2 日 (火)	ごはん	精白米			75	黄赤	なたね油			0.5	黄	10 日 (水)	ごはん	精白米			75	黄赤	さとう			2.2	黄																																																																																
	ぎゅうにゅう	(豚肉			20	赤	削り節			0.5	赤		ぎゅうにゅう	きざみ揚げ			30	黄緑	いごくちしょうゆ			2.2	黄																																																																																
	じゃがいものそばろに	こいくちしょうゆ			0.3	黄	水			15	黄		みそじる	はくさい			30	黄緑	みりん			0.6	黄																																																																																
	キャベツとあぶらあげ のにびたし	酒			0.3	黄	きざみ揚げ			8	赤		しろみぎかなの かばやきふう	玉ねぎ			15	黄緑	酒			0.8	黄																																																																																
		平天			10	赤	うすくちしょうゆ			2.2	黄			にんじん			10	黄緑	澱粉			0.1	黄																																																																																
		じゃがいも			55	黄	さとう			1.2	黄			青ねぎ			5	黄	水			6	黄																																																																																
		玉ねぎ			50	黄緑	酒			0.5	黄		煮干し			9	黄																																																																																						
		にんじん			50	黄緑	削り節			0.3	黄		煮干し			9	黄																																																																																						
		土しょうが			0.8	黄	水			10	黄		水			120	黄																																																																																						
		こいくちしょうゆ			2.0	黄	キャベツ			40	黄		白身魚たぶら(冷) フライ油(なたね油)			1尾 7	赤 黄																																																																																						
		さとう			1.5	黄																																																																																																	
550	21.4	13.5	1.3	295	83	1.6	2.9	225	0.41	0.44	38	7.5	612	20.7	21.4	2.1	338	72	3.8	3.8	181	0.19	0.42	12	2																																																																														
3 日 (水)	ごはん	精白米			75	黄赤	にんじん			5	緑	11 日 (木)	ナン	ナン			1	黄	きざみ大豆(水煮)			15	赤																																																																																
	ぎゅうにゅう	きざみ揚げ			30	黄赤	酒			1	黄		ぎゅうにゅう	鶏肉			15	黄赤	玉ねぎ			35	黄赤																																																																																
	いなかみそじる	白玉団子			30	黄赤	こいくちしょうゆ			0.8	黄		チキンポトフ	じゃがいも			50	黄赤	なす			15	黄赤																																																																																
	ツナそばろ	はくさい			30	黄緑	みりん			0.5	黄		キーマカレー	キャベツ			35	黄赤	にんじん			10	黄赤																																																																																
		にんじん			10	黄緑	さとう			5	黄			玉ねぎ			30	黄赤	なたね油			0.5	黄赤																																																																																
		えのき茸			7	黄緑	水			5	黄			にんじん			15	黄赤	にんにく			0.5	黄赤																																																																																
		青ねぎ			5	黄緑							塩			0.4	黄	土しょうが			0.5	黄赤																																																																																	
		赤味噌			9	黄赤							こしょう			0.01	黄	塩			0.3	黄																																																																																	
		煮干し			2.5	黄							うすくちしょうゆ			1.5	黄	カレー粉			0.5	黄																																																																																	
		水			120	黄							酒			1	黄	トマトケチャップ			7.5	黄																																																																																	
		ツナ			45	黄							削り節			1	黄	ウスターソース			0.5	黄																																																																																	
		小松菜			10	黄							水			50	黄	コーンスターチ			1	黄																																																																																	
608	23.5	19	1.7	346	77	2.9	2.7	256	0.25	0.41	15	2.2	578	26.8	18	2.4	517	75	5.3	2.5	267	0.5	0.5	40	11.2																																																																														
4 日 (木)	コッペパン	コッペパン			1	黄	水			40	黄	12 日 (金)	ごはん	精白米			75	黄赤	太春雨			10	黄赤																																																																																
	ぎゅうにゅう	鶏肉			15	赤	コロッケ(冷)			1	黄赤		ぎゅうにゅう	鶏卵			25	黄赤	玉ねぎ			30	黄赤																																																																																
	かぼちゃクリームスープ	玉ねぎ			35	黄緑	フライ油(なたね油)			7	黄		たまごトマトのスープ	玉ねぎ			20	黄赤	小松菜			30	黄赤																																																																																
	コロッケ	かぼちゃペースト			30	黄緑							ぐたくさんチャプチェ	レタス			15	黄赤	にんじん			10	黄赤																																																																																
		かぼちゃ			20	黄緑								トマト			15	黄赤	土しょうが			0.3	黄赤																																																																																
		なたね油			0.5	黄								塩			0.2	黄	にんにく			0.3	黄赤																																																																																
		塩			0.6	黄							うすくちしょうゆ			3.2	黄	なたね油			0.5	黄																																																																																	
		こしょう			0.01	黄							酒			1	黄	さとう			1	黄																																																																																	
		調理用バター			1	黄							だし昆布			0.3	黄	みりん			1	黄																																																																																	
		なたね油			1.5	黄							削り節			3	黄	こいくちしょうゆ			0.5	黄																																																																																	
		小麦粉			3	黄							水			120	黄	オイスターソース			4	黄																																																																																	
		牛乳			30	黄赤							(豚肉			15	赤	ごま油			0.3	黄																																																																																	
		ナチュラルチーズ			2	黄赤							こいくちしょうゆ			0.3	黄	白ごま			0.3	黄																																																																																	
707	21.5	27.8	2.3	412	64	9.3	2.4	271	0.33	0.55	31	6.6	541	19.2	13.4	1.7	291	61	1.8	2.7	290	0.34	0.5	15	2.1																																																																														
5 日 (金)	スタミナどん	<ごはん>										16 日 (火)	ちゅうかどん	<ごはん>																																																																																									
	ぎゅうにゅう	精白米			80	黄	なたね油			0.5	黄		ぎゅうにゅう	精白米			80	黄	塩			0.2	黄																																																																																
	とうふスープ	<具>					澱粉			0.3	黄		こめこじゃが かりかりあげ(ごめこ)	<具>				赤	こしょう			0.01	黄																																																																																
		(豚肉			30	赤	鶏肉			10	赤			(豚肉			15	赤	うすくちしょうゆ			4	黄																																																																																
		酒			0.5	黄	冷凍豆腐			30	黄緑			酒			0.5	黄	チキンブイヨン			10	黄																																																																																
		こいくちしょうゆ			0.3	黄	はくさい			20	黄緑			こいくちしょうゆ			0.3	黄	澱粉			2	黄																																																																																
		玉ねぎ			40	黄緑	チンゲンサイ			20	黄緑		はくさい			30	黄緑	水			10	黄																																																																																	
		にんじん			15	黄緑	にんじん			10	黄緑		玉ねぎ			30	黄緑	(じゃがいも ちりめんじゃこ			40	黄赤																																																																																	
		にんにく			8	黄	塩			0.4	黄		にんじん			15	黄	米粉			7	黄																																																																																	
		土しょうが			0.5	黄	こしょう			0.01	黄		たけのこ(水煮)			10	黄	澱粉			2	黄																																																																																	
		トウバンジャン			0.1	黄	うすくちしょうゆ			2	黄		青ねぎ			5	黄	水			10	黄																																																																																	
		赤味噌			0.3	黄	だし昆布			3	黄		干し椎茸			0.3	黄	フライ油(なたね油)			7	黄																																																																																	
		さとう			0.3	黄	水			120	黄		なたね油			0.5	黄																																																																																						
		オイスターソース			1	黄																																																																																																	
534	22.8	12.6	1.8	304	72	1.8	3.1	303	0.46	0.48	16	2.6	606	19.2	17.3	1.5	291	69	1.2	2.7	216	0.35	0.41	29	6.1																																																																														
8 日 (月)	ごはん	精白米			75	黄	なたね油			0.5	黄	17 日 (水)	ぶたキムチごはん	精白米			75	黄	うすくちしょうゆ			3.2	黄																																																																																
	ぎゅうにゅう	ビーフン			10	黄緑	さとう			0.7	黄		ぎゅうにゅう	(豚肉			15	黄赤	だし昆布			0.3	黄																																																																																
	ビーフンスープ	はくさい			20	黄緑	こいくちしょうゆ			0.8	黄		ちゅうかスープ	こいくちしょうゆ			20	黄	削り節			3	黄																																																																																
	にくだんごのあまから	にんじん			10	黄緑	うすくちしょうゆ			0.7	黄			はくさい			0.5	黄	水			130	黄																																																																																
	やみつぎぎゅうり	玉ねぎ			10	黄緑	澱粉			0.5	黄			なたね油			20	黄	ごま油			0.3	黄																																																																																
		チンゲンサイ			10	黄緑	水			20	黄			こいくちしょうゆ			2.4	黄	うずら卵			35	黄																																																																																
		塩			0.2	黄	きゅうり			20	黄緑		酒			2	黄	鶏肉			25	黄																																																																																	
		うすくちしょうゆ			3.2	黄	土しょうが			0.3	黄		削り節			1	黄	こいくちしょうゆ			3	黄																																																																																	
		だし昆布			0.3	黄	さとう			0.3	黄		はくさい			25	黄	さとう			2.2	黄																																																																																	
		削り節			3	黄	こいくちしょうゆ			1.5	黄		にんじん			10	黄	酒			1	黄																																																																																	
		水			130	黄	ごま油			0.5	黄		チンゲンサイ			0.3	黄	水			5	黄																																																																																	
		肉団子(冷)			40	黄	白ごま			0.5	黄		干し椎茸			0.3	黄																																																																																						
		玉ねぎ			10	黄							塩			0.2	黄																																																																																						
		しめじ			8	黄							こしょう			0.01	黄																																																																																						
533	18	13.1	1.7	348	84	8.6	2.4	181	0.23	0.45	15	2.3	550	24.4	16.4	2.5	283	66	2.2	3.6	346	0.32	0.59	14	1.7																																																																														

実施日	献立名	食品名	g	栄養 色	食品名	g	栄養 色	実施日	献立名	食品名	g	栄養 色	食品名	g	栄養 色
18 日 (木)	コッペパン	コッペパン	1	黄	こいくちしょうゆ	1	黄	29 日 (月)	ごめこカレーライス	＜ごはん＞ 精白米	85	黄	ローリエ	0.02	
	ぎゅうにゅう	鶏肉	15	赤	さとう	0.5	黄		ぎゅうにゅう	＜カレー＞ 豚肉	25	赤	クミン	0.05	
	イタリانسープ	しろういんげん豆(乾)	8	黄	チキンブイヨン	10	黄		ミックスゼリー	じゃがいも	55	赤	ポークフィヨン	8	
	ツナポテト	キャベツ	30	緑	水	60	赤			（玉ねぎ）	15	赤	トマトケチャップ	2	
	ほうチーズ	玉ねぎ	20	緑	ツナ	15	赤			なたね油	0.3	黄	ウスターソース	2	
19 日 (金)		にんじん	10	緑	じゃがいも	50	赤	30 日 (火)		にんじん	20	赤	こいくちしょうゆ	7	緑
		セロリ	5	緑	玉ねぎ	10	黄			りんご果汁	5	黄	ミックスゼリー(缶)	90	黄
		にんにく	0.3	緑	なたね油	0.5	黄			米粉	20	黄			
		トマト水煮	15	緑	塩	0.3	黄			水	60	黄			
		トマトケチャップ	8	黄	こしょう	0.01	赤			ミックスゼリー(缶)	90	黄			
22 日 (月)		オリーブ油	0.5	黄	棒チーズ	1本	赤	25 日 (水)		＜ごはん＞ 精白米	80	黄	豚肉	15	赤
		こしょう	0.01	黄						鶏卵	25	赤	土しょうが	0.5	緑
										はくさい	30	赤	玉ねぎ	10	緑
										にんじん	10	赤	にんじん	25	緑
										青ねぎ	5	赤	小松菜	8	緑
24 日 (水)								26 日 (金)		うすくちしょうゆ	0.2	黄	しめじ	5	黄
										濃粉	3.2	黄	なたね油	0.5	黄
										だし昆布	0.5	黄	こいくちしょうゆ	4	黄
										削り節	3	黄	さとう	1	黄
										水	130	赤	塩	0.1	黄
25 日 (木)								29 日 (月)		冷凍豆腐	50	赤	こしょう	0.01	黄
													ごま油	0.5	黄
													濃粉	0.5	黄

旬の食べ物を食べよう!

「旬」とは、食べ物がいちばんおいしくて
栄養たっぷりな時期のことです。

9月の献立にも冬瓜やかぼちゃ、なす、トマ
ト、きゅうりなど、旬の食べ物がたくさん
登場します。おいしい旬の味覚を楽しみま
しょう!

給食レシピ

～9月の献立から～

8日(月) やみつききゅうり

<作り方> (材料と分量は献立表を参考にしてください。)
①きゅうりは5～8ミリの輪切り、
しょうがはみじん切り、白ごまは香ばしく炒る。
②きゅうりを沸騰したお湯でゆでる。
③鍋に調味料をあわせ、しょうがを入れて
煮立たせる。きゅうりを加えてなじませ、
仕上げに白ごまを混ぜ合わせて完成。

<アレルギーの対応に関するお知らせ>
卵・乳・小麦の一部の除去食を実施しています。
除去食を希望される場合は、所定の書類の提出が
必要となりますので、学校に申し出てください。

●アレルギー対応の献立表や、加工食品の配合表が必要な方は、
こちらの二次元コードからご覧ください。
●給食で「えび・かに・くるみ・そば・落花生(ピーナッツ)・アーモンド・あわび・
いくら・カシューナッツ・キウイフルーツ・バナナ・マカダミアナッツ・やまい
も」は、そのものの提供や加工品に含まれることはありません。
●給食で使用する「海藻類・小魚類」は、えび・かに・いか等の海産物が混ざる
漁法で採取していますので、付着している可能性があります。
●筒切りの魚は、まれに卵が残ることがあります。

【献立表の記載について】
①同一献立の別献立区分は、食品名欄に＜ ＞で示しています。例：16日(火)
②食品名欄の実線の区切りは、各献立に使用している食品を示しています。
③飲用牛乳は毎日つくので、食品名欄には記載していません。

保健給食室
ホームページ

※本市の小学校給食に関する情報は、
こちらの二次元コードからもご覧いただけます。

※献立の材料は天候などの影響により、やむを得ず変更することがありますので、御了承ください。