

令和7年9月 学校給食予定献立表（幼稚園）



総社市地食べ学校給食センターえがお

〈今月の目標〉 せいかつリズムをととのえよう

はし	日曜	献立名	おもな材料						調味料など	栄養価 1食分(Kcal) たんぱく質(g)
			赤の食品		緑の食品		黄の食品			
			おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもと			
○	2 (火)	今日のめあて(食育の観点)	せいかつリズムをととのえてげんきにすごそう(心身の健康)							471
		しおラーメン 牛乳 ちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳	チンゲンサイ にんじん ねぎ	しょうが もやし にんにく	たまねぎ とうもろこし だいこん	ちゅうかめん さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ す ちゅうかスープのもと しお ごしょう	20.8
○	3 (水)	今日のめあて(食育の観点)	よくかんでしよじをしよう(心身の健康)							451
		ぎゅうどん 牛乳 ささみのごまあえ ひとくちゼリー(アセロラ)	きゅうにく 牛乳 さつまあげ	たまねぎ にんじん	ごぼう きゅうり	キャベツ ねぎ	ごめ さとう ひとくちゼリー(アセロラ) (個装)	ごんにやく ごま	しょうゆ	19.4
○	4 (木)	今日のめあて(食育の観点)	しょうずな すいぶんのとりかたをしよう(心身の健康)							526
		ごはん 牛乳 さばのごうみだれ ひじきのあえもの えのきたけのみそしる	ちゅうみそ 牛乳 ひじき あぶらあげ	たまねぎ しょうが にんじん	しろねぎ とうもろこし さやいんげん	だいこん えのきたけ ねぎ	ごめ さとう		しょうゆ す だしけずり だしこんぶ だしのもと	21.5
○	5 (金)	今日のめあて(食育の観点)	おきなわけんのきょうどりより「ゴーヤチャンプルー」をあじわおう(食文化)							454
		ごはん 牛乳 ゴーヤチャンプルー もずくのすのもの	ぶたにく 牛乳 ちゅうみそ もずく	しょうが にんじん にがり	たまねぎ もやし	キャベツ きゅうり	ごめ さとう ごまあぶら	ちゅうかスープのもと しお ごしょう	21.4	
○	8 (月)	今日のめあて(食育の観点)	しゆしよ・しゆさい・ふくさいについてしよう(心身の健康)							493
		黒糖パン 牛乳 とりにくのマーレードやき パプリカのマリネ ミネストローネ	とりにく 牛乳 ベーコン	トマト きピーマン にんじん グリーンピース	キャベツ あかピーマン たまねぎ レモンかじゅう しめじ にんにく	きゅうり たまねぎ しめじ	ごとうパン さとう オリーブオイル ジャがいも マーレード	しょうゆ しお スープストック ごしょう	22.7	
○	9 (火)	今日のめあて(食育の観点)	「ちようようのせく」についてまなぼう(食文化)							485
		ごはん 牛乳 ぎゅうにくとごぼうのしぐれに きつかふうあえ すだちゼリー	きゅうにく 牛乳 あつあげ	キャベツ ごぼう さやいんげん しょうが	ごまつな にんじん たけのこ ほししいたけ たまねぎ	とうもろこし たけのこ なす	ごめ ごま さとう すだちゼリー(個装)	しょうゆ	19.3	
○	10 (水)	今日のめあて(食育の観点)	よいしせいとしよじをしよう(社会性)							470
		ピラフ 牛乳 チキンハンバーグ フレッシュサラダ	とりハンバーグ 牛乳 ベーコン	たまねぎ グリーンピース きゅうり	にんじん とうもろこし	マッシュルーム キャベツ	ごめ フレッシュドレッシング(個装)	やさしいイオン しお ごしょう	19.8	
○	11 (木)	今日のめあて(食育の観点)	ただしいてあらいをしよう(食事の重要性)							430
		ごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのオイスターソースいため きゅうりのちゅうかあえ	ぶたにく 牛乳 あつあげ	きゅうり にんじん しろねぎ	しょうが たけのこ もやし	だいこん ほししいたけ にんにく	ごめ ごまあぶら さとう	しょうゆ す オイスターソース	19.9	
○	12 (金)	今日のめあて(食育の観点)	しよじのたいせつさをかんじてたべよう(心身の健康)							497
		ごはん 牛乳 あじのなんばんづけ けんちんじる	あじ 牛乳 あぶらあげ	にんじん ねぎ ごぼう あかピーマン きピーマン	ほししいたけ ピーマン レモンかじゅう たまねぎ	しょうが だいこん たまねぎ	ごめ かたくりこ あぶら さとう	しょうゆ す だしけずり だしこんぶ だしのもと	21.3	
○	16 (火)	今日のめあて(食育の観点)	トマトについてしりあじわってたべよう(食品を選択する能力)							490
		ソフトめんチキンマトソース 牛乳 ツナビーンズサラダ	とりにく 牛乳 ミックスビーンズ ツナ ぶたレバー	きゅうり にんじん キャベツ トマトピューレ	たまねぎ たまねぎ にんにく レモンかじゅう	とうもろこし グリーンピース しめじ	ソフトめん さとう オリーブオイル	ケチャップ ウスターソース しょうゆ す スープストック ナツメグ	23.9	
○	17 (水)	今日のめあて(食育の観点)	ごころをこめてしよじのあいさつをしよう(感謝の心)							455
		むぎごはん 牛乳 ぶたにくとやさいのみそいため だいこんのゆかりあえ	ぶたにく 牛乳 あかみそ ちくわ	しょうが にんじん きゅうり	たまねぎ ほししいたけ さやいんげん	たけのこ だいこん	ごめ じゃがいも さとう	むぎ ごんにやく	しょうゆ ゆかり	19.8
○	18 (木)	今日のめあて(食育の観点)	さけについてしりのこさずたべよう(食事の重要性)							561
		ごはん 牛乳 さけフライ キャベツのあえもの かぼちゃのみそしる	さけフライ 牛乳 あぶらあげ ちゅうみそ	キャベツ にんじん かぼちゃ	たまねぎ ごまつな	とうもろこし ごぼう	ごめ あぶら さとう	す だしけずり だしのもと	しょうゆ だしこんぶ だしのもと	23.2
○	19 (金)	今日のめあて(食育の観点)	ちいきのたべものをすすんでたべよう(食文化)							476
		あかごめごはん 牛乳 ちくぜんに きくらげのすのもの	とりにく 牛乳	きくらげ たけのこ さやいんげん だいこん	ごぼう にんじん きゅうり	ほししいたけ もやし れんこん	ごめ ごんにやく さとう ごま	あかごめ さとう ごま	しょうゆ しお だしのもと す	18.4
○	22 (月)	今日のめあて(食育の観点)	きょうしよくのじかんをたのしもう(社会性)							467
		キムチチャーハン 牛乳 コロッケ わかめサラダ	ぶたにく 牛乳 わかめ	はくさいキムチ にんじん	たまねぎ きゅうり	グリーンピース だいこん	ごめ あぶら さとう	やさしいコロッケ さとう	しょうゆ しお す ちゅうかスープのもと	17.3
○	24 (水)	今日のめあて(食育の観点)	みそしるのよさをしりあじわってたべよう(食品を選択する能力)							474
		ごはん 牛乳 ぶたにくのうめのかいため もやしのあえもの じゃがいものみそしる	ちゅうみそ 牛乳 どうぶ ちくわ	にんじん ねぎ	たまねぎ うめ	もやし きゅうり	ごめ さとう じゃがいも	しょうゆ す だしこんぶ だしのもと	22.3	
○	25 (木)	今日のめあて(食育の観点)	けんごうなはでしよじをしよう(心身の健康)							489
		チキンビーンズカレー 牛乳 カラフルサラダ	だいたす 牛乳 とりにく	レモンかじゅう ごまつな あかピーマン	グリーンピース マッシュルーム にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ	ごめ さとう	じゃがいも オリーブオイル	カレーウ ウスターソース しょうゆ す スープストック	18.2
○	26 (金)	今日のめあて(食育の観点)	ただしいはしのもちかたでたべよう(社会性)							459
		わかめごはん 牛乳 ぶたにくとだいこんのうまに おかかあえ	ぶたにく 牛乳 あつあげ わかめごはんのもと いどかつお	だいこん にんじん さやいんげん	もやし	キャベツ きゅうり	ごめ ごんにやく ごま	さとう さとう	しょうゆ	21.9
○	29 (月)	今日のめあて(食育の観点)	みかくについてしりにがてなたべものにもちようせんしよう(食事の重要性)							496
		ホットドッグ 牛乳 しろいんげんまめのポターージュ	ワインナー 牛乳 ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ とうもろこし	にんじん グリーンピース	たまねぎ	パン じゃがいも	ケチャップ(個装) ポターージュ ごしょう やさしいイオン	しお ごしょう	22.7
○	30 (火)	今日のめあて(食育の観点)	けんごうによいたべかたをしよう(心身の健康)							452
		ごはん 牛乳 プルコギ きくらげのナムル ひとくちゼリー(ピーチ)	ぶたにく 牛乳	だいこん にんじん しろねぎ にんにく	チンゲンサイ もやし りんご しょうが	きくらげ たまねぎ キャベツ	ごめ さとう じゃがいも ごま ごまあぶら ひとくちゼリー(ピーチ) (個装)	しょうゆ す テンメンジャン	19.0	
今月の 地場 産物	総社 市産	米・赤米・しょうが・きくらげ ごまつな	岡山 県産	麦・にんにく・マッシュルーム ねぎ・もやし	※ アレルギー対応食品は、 で示します。			今月の 栄養価	エネルギー	479 kcal
					※ 天候等により献立を変更する場合があります。				たんぱく質	20.7 g