



# 令和7年 9月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

ベジチャレデー

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
1	月	わかめごはん		わかめ			米			668	888
		牛乳		牛乳							
		照り焼きハンバーグ	ハンバーグ			しょうが	砂糖 だんご	みりん しょうゆ 酒			
		キャベツとコーンのサラダ			ブロッコリー	キャベツ	砂糖	オリーブ油	酢 しょうゆ		
2	火	マカロニのスープ	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん ねぎ	たまねぎ セロリ	マカロニ じゃがいも	なたね油	白ワイン チキンコンソメ スープストック ガラスープ しょうゆ	24.4	30.5
		麦ごはん					米 麦			607	816
		揚げ豆腐のそぼろあんかけ	揚げだし豆腐 鶏肉			しょうが ねぎ	砂糖 だんご	なたね油	酒 しょうゆ みりん		
		オクラのおかかあえ	かつお節		オクラ	キャベツ	砂糖		しょうゆ ポン酢	20.9	26.4
3	水	さつまいものみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		ねぎ	たまねぎ	さつまいも		煮干し(だし) こんぶ(だし)		
		ミルクパン(小学校、中学校)					ミルクパン				
		牛乳		牛乳							
		チキンときのこのクリームスパゲティ	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ まいたけ しめじ	スパゲティ 小麦粉	なたね油 オリーブ油 バター	白ワイン チキンコンソメ ビーフコンソメ スープストック ポタージュ粉末	610	801
4	木	カラフルサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	キャベツ きゅうり コーン レモン	砂糖	オリーブ油 なたね油	酢 しょうゆ	24.7	31.5
		オレンジ									
		ごはん					米			632	783
		牛乳		牛乳							
5	金	いわしのしょうが煮	いわしのしょうが煮								
		いそかあえ		のり	ほうれんそう にんじん	もやし			しょうゆ ポン酢	25.3	29.2
		キャベツのみそ汁	油揚げ みそ		ねぎ	キャベツ たまねぎ みかん			こんぶ(だし) けずりぶし(だし)		
		冷凍みかん									
8	月	ごはん					米			650	866
		牛乳		牛乳							
		ヤンニョムチキン	鶏肉		ねぎ	しょうが にんにく	だんご 砂糖	なたね油	酒 トウバンジャン トマトケチャップ しょうゆ		
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん	キャベツ コーン	砂糖	ごま	しょうゆ	28.7	37
9	火	とうがんの卵スープ	焼き豚(乳・鶏卵なし) 鶏卵		にんじん	たけのこ とうがん たまねぎ きくらげ	だんご	なたね油	ガラスープ しょうゆ チキンコンソメ 中華風調味料		
		ごはん					米			583	817
		牛乳		牛乳							
		厚揚げとじゃがいもの煮物	厚揚げ 豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ 干しいたけ	じゃがいも こんにゃく 砂糖	なたね油	酒 しょうゆ けずりぶし(だし)	24.7	36.9
10	水	おかかあえ	かつお節		ほうれんそう にんじん	キャベツ もやし			しょうゆ ポン酢		
		かえりの磯煮(中学校)		煮干し あおのり				砂糖	しょうゆ 酢		
		萩ごはん			ゆかり	えだまめ	米		酒 こんぶ風味調味料	601	785
		牛乳		牛乳							
11	木	ちくわのいそべ揚げ	ちくわ(鶏卵なし)	あおのり			てんぷら粉	なたね油			
		ボン酢あえ			ごまつな にんじん	もやし キャベツ	砂糖		しょうゆ ポン酢	23.7	28.1
		野菜70gのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ だいこん			こんぶ(だし) 煮干し(だし)		
		コッペパン					パン				
12	金	牛乳		牛乳							
		かぼちゃのクリーム煮	鶏肉 バラベーコン (乳・鶏卵なし)	チーズ 牛乳	かぼちゃ にんじん	たまねぎ しめじ	じゃがいも 小麦粉	なたね油 バター	白ワイン チキンコンソメ ポタージュ粉末 スープストック ガラスープ	586	745
		ハムサラダ	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ レモン	砂糖	なたね油 オリーブ油	酢 しょうゆ	23.9	30
		なし									
11	木	マーマレード(小学校・中学校)					ジャム				
		えびとコーンのピラフ	えび バラベーコン (乳・鶏卵なし)		にんじん	たまねぎ コーン	米	なたね油	チキンコンソメ 白ワイン	567	760
		牛乳		牛乳							
		フルーツポンチ				みかん(缶) パイナップル(缶) 黄桃(缶)	カクテルゼリー			21.4	27.5
12	金	ABCスープ	鶏肉		にんじん	セロリ たまねぎ キャベツ	じゃがいも マカロニ	なたね油	白ワイン ガラスープ チキンコンソメ スープストック しょうゆ		
		ごはん					米			626	820
		牛乳		牛乳							
		さばのしょうが焼き	さば			しょうが			しょうゆ みりん 酒		
12	金	大豆とひじきの煮物	大豆	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 砂糖	なたね油	しょうゆ みりん けずりぶし(だし)	29.3	36.4
		豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	だいこん たまねぎ ごぼう		なたね油	酒 煮干し(だし)		



# 令和7年 9月 学校給食献立表

♥自分でできるよ かしこい食事 東かがわっ子♥

東かがわ市給食センター

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校8年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実			
16	火	マーボーどんぶり	豆腐 豚肉 みそ		ねぎ にんじん	にんにく しょうが 干しいたけ たまねぎ	米 砂糖 でんぷん	なたね油	中華風調味料 しょうゆ 酒 トマトケチャップ オイスターソース トウバンジャン	618	819
		牛乳		牛乳							
		もやし中華サラダ オレンジ			にんじん	もやし キャベツ きゅうり オレンジ	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ とうがらし	24.1	30.9
17	水	コッペパン(小学校・中学校) 牛乳					パン			592	766
		ソース焼きスパゲティ	豚肉 けずりぶし粉	あおのり	にんじん ねぎ	キャベツ もやし たまねぎ	スパゲティ	なたね油	酒 中華風調味料 とんかつソース ウスターソース		
		ブロッコリーのアーモンドサラダ 冷凍みかん	ロースハム (乳・鶏卵なし)		ブロッコリー にんじん	キャベツ みかん	砂糖	アーモンド なたね油	しょうゆ 酢	25.3	32.3
18	木	ごはん 牛乳					米			638	829
		ししゃものパセリてんぷら		ししゃも			てんぷら粉	なたね油	パセリ粉末		
		おひたし			ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ			しょうゆ ポン酢		
19	金	カレーライス	豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ にんにく	米 麦 じゃがいも でんぷん	なたね油	白ワイン カレールウ トマトケチャップ チャツネ ウスターソース ビーフコンソメ カレー粉	640	890
		牛乳		牛乳							
		海そうサラダ 小魚アーモンド(中学校) ぶどうゼリー(小学校・中学校)		海そう 煮干し	にんじん ブロッコリー	キャベツ きゅうり			アーモンド	ドレッシング	21.9
22	月	ダイシモチ麦のごはん 牛乳					米 ダイシモチ麦			654	862
		白身魚の香りソースかけ	ホキ			レモン しょうが	砂糖 でんぷん	なたね油	酢 しょうゆ		
		ごぼうサラダ たまねぎとじゃがいもみそ汁	ロースハム (乳・鶏卵なし)		にんじん	きゅうり ごぼう コーン	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 煮干し(だし) こんぶ(だし)	22.6	28.6
24	水	米粉パン 牛乳					米粉パン			615	787
		ポークビーンズ	豚肉 バラベーコン(乳・鶏卵なし) 大豆		にんじん さやいんげん トマト	にんにく たまねぎ	じゃがいも 砂糖	なたね油	赤ワイン トマトピューレ トマトケチャップ ウスターソース チキンコンソメ		
		ツナサラダ 冷凍みかん	まぐろ油漬		ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ レモン みかん	砂糖	なたね油 オリーブ油	しょうゆ 酢	30.1	38.7
25	木	ごはん 牛乳					米			597	860
		さんまのみぞれ煮	さんまのみぞれ煮								
		ごまあえ かきたま汁			ほうれんそう ごまつな にんじん	もやし	砂糖	ごま	しょうゆ こんぶ(だし) けずりぶし(だし) しょうゆ	24.3	34.3
26	金	ごはん 牛乳					米			606	809
		鶏肉とレバーの甘辛煮	鶏肉 鶏レバー		ねぎ	しょうが	でんぷん 砂糖	なたね油	しょうゆ 酒		
		おかかこんぶあえ たまねぎとえのきたけのみそ汁	かつお節	しおこんぶ	ほうれんそう にんじん	もやし キャベツ たまねぎ えのきたけ			しょうゆ ポン酢 こんぶ(だし) 煮干し(だし)	27	34.3
29	月	ごはん 牛乳					米			594	774
		さばのみそだれかけ もやしのあえもの	さば みそ			しょうが きゅうり もやし	砂糖 でんぷん 砂糖		酒 みりん ポン酢 しょうゆ 酢		
		けんちん汁	豆腐 油揚げ ちくわ(鶏卵なし)		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう			しょうゆ みりん こんぶ(だし) 煮干し(だし)	28	34.2
30	火	親子どんぶり 牛乳	鶏肉 すまき(鶏卵なし) 鶏卵		にんじん ねぎ	たまねぎ 干しいたけ	米 でんぷん	なたね油	酒 しょうゆ みりん こんぶ(だし) けずりぶし(だし)	599	782
		アーモンドあえ			ほうれんそう ごまつな にんじん	キャベツ	砂糖	アーモンド	酢 しょうゆ	24	30.3
		冷凍みかん				みかん					

※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示していません。

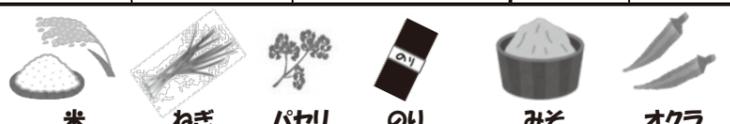
※都合により、献立は変更することがあります。

※食物アレルギー等に対応が必要な場合は、毎日献立表を確認してください。

※献立表では、東かがわ市産の産物と、産物を使った料理を太字で表示しています。

※東かがわ市の公式サイトでも献立表を公開しています。東かがわ市 → 教育委員会 → 給食センター

東かがわ市産



米 ねぎ パセリ のり みそ オクラ

給食センターホームページに子どもたちに人気のメニューなど給食のおすすめレシピを掲載しています。

