



# 9月分学校給食予定献立表

川越市立今成学校給食センター TEL223-0891

川越第一中 富士見中 野田中 大東中 大東西中 霞ヶ関中  
霞ヶ関東中 霞ヶ関西中 川越西中 名細中 鯨井中

令和7年

| 日                    | 曜 | 献立                  |                                                       | 主 分 類                                  |                                  |                                                       |
|----------------------|---|---------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------------------------|
|                      |   |                     |                                                       | ※使用している全ての食品を記載しているわけではありませんのでご了承ください。 |                                  |                                                       |
|                      |   |                     |                                                       | 主にエネルギーになる(5、6群)                       | 主に体の組織をつくる(1、2群)                 | 主に体の調子を整える(3、4群)                                      |
|                      |   | 主食・牛乳               | おかず                                                   | 炭水化物・脂質                                | たんぱく質・無機質                        | ビタミン                                                  |
| 3                    | 水 | 麦ごはん<br>牛乳(250cc)   | ドレッシング<br>ハヤシライス<br>キャベツとハムのサラダ<br>ヨーグルト              | 麦 ごはん 油 じゃが芋<br>ルウ ドレッシング              | 牛乳 豚肉 ハム ヨーグルト                   | 玉ねぎ 人参 ケチャップ キャベツ                                     |
| 4                    | 木 | ごはん<br>牛乳           | 太陽のちから汁<br>さばの塩焼き<br>じゃが芋入りきんぴら                       | ごはん ごま油 油 じゃが芋<br>砂糖 ごま                | 牛乳 とり肉 昆布 高野豆腐<br>みそ さば 豚肉       | 切干大根 人参 玉ねぎ ごぼう<br>しいたけ ほうれん草 こんにゃく                   |
| 5                    | 金 | ごはん<br>牛乳           | 野菜と厚揚げの煮物<br>和風ハンバーグ<br>みかんクレープ                       | ごはん 油 砂糖 でん粉<br>米粉                     | 牛乳 豚肉 厚揚げ とり肉<br>豆乳              | 人参 しいたけ たけのこ 大根<br>さやいんげん 玉ねぎ みかん                     |
| 8                    | 月 | うどん<br>牛乳(250cc)    | きつねうどん<br>キャラメル揚げパン<br>わかめ炒め                          | うどん パン 油 砂糖 ごま油                        | 牛乳 豚肉 油揚げ とり肉<br>わかめ             | 人参 しいたけ 長ねぎ しょうが<br>ほうれん草 さやいんげん                      |
| 9                    | 火 | 黒パン<br>牛乳(250cc)    | ホワイトシチュー<br>豆腐ボール<br>ごぼうサラダ                           | 黒砂糖 油 じゃが芋 ルウ<br>砂糖 ドレッシング パン          | 牛乳 とり肉 油揚げ 豆乳                    | 人参 玉ねぎ とうもろこし<br>トマトピューレ ごぼう きゅうり                     |
| 10                   | 水 | ごはん<br>牛乳           | すき焼き<br>ささかまぼこ(2)<br>手作りおかかふりかけ                       | ごはん 油 砂糖                               | 牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ<br>ちりめんじゃこ かつお節 のり | 玉ねぎ 人参 しらたき 長ねぎ                                       |
| 11                   | 木 | ツイストパン<br>牛乳(250cc) | 和風スパゲティ<br>オムレツ<br>豆乳プリン                              | パン 油 スパゲティ 砂糖                          | 牛乳 豚肉 卵 豆乳                       | 玉ねぎ 人参 キャベツ しめじ<br>小松菜 ケチャップ トマトピューレ                  |
| 12                   | 金 | ごはん<br>牛乳(250cc)    | みそキムチスープ<br>豚肉のしょうが焼き<br>スイートポテト                      | ごはん 油 でん粉 砂糖<br>さつま芋                   | 牛乳 とり肉 豆腐 みそ<br>豚肉               | 玉ねぎ 人参 しいたけ 白菜<br>にら しょうが ピーマン                        |
| 16                   | 火 | 食パン<br>牛乳(250cc)    | ソース<br>メイプルジャム<br>ミネストローネ<br>ささみカツ<br>小江戸みつば入りツナマヨサラダ | パン 油 マカロニ パン粉 ごま<br>ドレッシング ジャム ごま油     | 牛乳 ベーコン いんげん豆<br>とり肉 まぐろ         | にんにく セロリ 人参 玉ねぎ<br>キャベツ トマト ケチャップ<br>もやし 切干大根 みつば     |
| 17                   | 水 | ごはん<br>牛乳(250cc)    | チンゲン菜のかき玉汁<br>フランクフルトソーセージ<br>ドライカレー                  | ごはん でん粉 油 砂糖<br>小麦粉                    | 牛乳 とり肉 卵 豚肉<br>フランクフルトソーセージ      | 人参 玉ねぎ チンゲン菜 トマト<br>しょうが にんにく ピーマン                    |
| 18                   | 木 | ごはん<br>牛乳           | けんちん汁<br>いわしのかぼすみそ煮<br>かりかり大豆                         | ごはん 油 砂糖                               | 牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐<br>いわし みそ 大豆       | 人参 ごぼう 大根 こんにゃく<br>長ねぎ かぼす                            |
| 19                   | 金 | わかめごはん<br>牛乳        | 初雁中<br>リクエスト<br>水菜入りワタンスープ<br>とりの唐揚げ(2)<br>桃のタルト      | ごはん 小麦粉 でん粉<br>米粉 油                    | わかめ 牛乳 豚肉 とり肉<br>豆乳              | 人参 キャベツ もやし 水菜<br>長ねぎ 桃                               |
| 22                   | 月 | 子どもパン<br>牛乳(250cc)  | ソース<br>野菜のスープ煮<br>ポテトコロケ<br>ミニトマト(2)                  | パン 油 じゃが芋 パン粉                          | 牛乳 とり肉 豚肉<br>ウインナーソーセージ          | にんにく 大根 人参 玉ねぎ<br>キャベツ トマト                            |
| 24                   | 水 | ごはん<br>牛乳(250cc)    | 豚肉と厚揚げの中華煮<br>えびシューマイ(2)<br>もやしのカレー炒め                 | ごはん 油 じゃが芋 でん粉<br>小麦粉 砂糖               | 牛乳 豚肉 厚揚げ えび<br>たらすり身            | にんにく 人参 こんにゃく 玉ねぎ<br>きくらげ 長ねぎ ピーマン もやし                |
| 25                   | 木 | 丸パン<br>牛乳(250cc)    | ソース<br>オニオンスープ<br>メンチカツ<br>コーンと枝豆のソテー                 | パン 油 マカロニ パン粉                          | 牛乳 豚肉                            | 玉ねぎ 人参 キャベツ 枝豆<br>とうもろこし                              |
| 26                   | 金 | ごはん<br>牛乳(250cc)    | じゃが芋のそぼろ煮<br>子持ちししゃもの南蛮漬(2)<br>グレープゼリー                | ごはん 油 じゃが芋 砂糖<br>でん粉                   | 牛乳 豚肉 子持ちししゃも                    | 玉ねぎ 人参 たけのこ 枝豆<br>長ねぎ ぶどう                             |
| 29                   | 月 | ソフトめん<br>牛乳         | ドレッシング<br>カレーミートソース<br>ハッシュドポテト<br>ホットチキンサラダ          | ソフトめん 油 砂糖 ルウ<br>じゃが芋 ごま ドレッシング        | 牛乳 豚肉 とり肉                        | にんにく しょうが 玉ねぎ 人参<br>ケチャップ トマトピューレ<br>キャベツ とうもろこし きゅうり |
| 30                   | 火 | ごはん<br>牛乳(250cc)    | トックスープ<br>揚げ餃子(2)<br>キムたくごはんの具                        | ごはん ごま油 米粉 小麦粉<br>油 ごま                 | 牛乳 とり肉 豚肉                        | しょうが 人参 チンゲン菜 枝豆<br>長ねぎ キャベツ 白菜 大根                    |
| 都合により献立を変更することがあります。 |   |                     |                                                       |                                        | 平均栄養量                            | エネルギー 792 kcal<br>たんぱく質 30.9 g                        |

主な分類欄は、食育用として使用している主な食品を記載しています。詳しい内容が必要な方は、給食センターにお問い合わせください。

## 献立作成時のねらい 夏バテを回復しよう

～不足しがちな鉄とビタミン類を多く摂取できる献立を取り入れる～  
「疲労回復ビタミン」とも呼ばれているビタミンB<sub>1</sub>を多く含む豚肉をたっぷり使用した「豚肉のしょうが焼き」、鉄を多く含む大豆製品を使用した「かりかり大豆」や「豆腐ボール」、「豚肉と厚揚げの中華煮」などを取り入れました。

### ☆夏バテを回復するには？

- 【食事】バランスの良い食事を心がけましょう。体力の低下を防ぐために食事をしっかり摂ることはとても大切です。また、冷たいものを一度にたくさん摂りすぎないようにしましょう。少しずつ摂る分には身体の熱を冷ましてくれますが、摂りすぎると、胃腸の働きが弱くなり、栄養を十分に吸収できなくなってしまいます。
- 【睡眠】睡眠環境を整えて、質の良い睡眠をとりましょう。また、就寝前のブルーライトは睡眠の質を下げてしまいます。睡眠2時間前にはスマートフォンやパソコン操作を切り上げましょう。
- 【入浴】シャワーで済ませず、お風呂につかりましょう。血の巡りがよくなり、体の疲れを和らげてくれます。



## 食べ方によせて

- ・キムたくごはんの具…具を飯缶の中に入れ、2本のしゃもじでよく混ぜ合わせてから配食してください。
- ・キャベツとハムのサラダ } ドレッシングでよく和えてから配食してください。
- ・ホットチキンサラダ }

【今月の牛乳】  
牛乳(250cc)と記載がある日のみ  
250cc牛乳になります。  
記載がない日は、200cc牛乳です。



【川越産農産物(予定)】  
みつば、チンゲン菜、  
ごぼう、水菜



朝ごはん

### 朝ごはんをしっかり

食べてから登校しましょう。  
朝ごはんを食べると、体が温まって、脳や体が目覚め、一日を元気に過ごすことができます。  
朝ごはんをしっかり食べるには、早寝早起きの習慣を身に付けることがとても大切です。