

令和7年度 9月 学校給食予定献立表

★給食目標 楽しく食べよう

佐賀市立開成小学校

日 曜	献立名	食 品 名			調味料	栄養価
		おもに体をつくるもとになる (あか)	おもにエネルギーとなる (きいろ)	おもに体の調子を整える (みどり)		
1 (月)	ミルクパン 牛乳	牛乳	パン	玉ねぎ なす にんじん スズキーニ	トマトケチャップ	エネルギー 575 kcal
	スパゲティナポリタン	ベーコン ぶたにく 粉チーズ	スパゲッティオリーブ油	マッシュルーム トマト缶にんにく トマトピューレ	ソース ブイヨン	たんぱく質 23.0 g
	サラダ	かまぼこ		キャベツ きゅうり パプリカ	しそドレッシング イタ リアンドレッシング	脂質 16.6 g
	デザート		ぶどうゼリー			食塩相当量 1.8 g
2 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			エネルギー 592 kcal
	すぶた	ぶたにく	でんぶん 油 さとう	しょうが にんじん 玉ねぎ しいたけ	しょうゆ ケチャップ	たんぱく質 22.3 g
				たけのこ ビーマン パプリカ	塩 こしょう	脂質 17.6 g
	こめこめんのスープ	とりにく	こめこめん ごま油	にんじん もやし チンゲンサイ たまねぎ	塩 こしょう 中華味	食塩相当量 1.8 g
3 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			エネルギー 558 kcal
	さんまかんろに	さんまかんろに				たんぱく質 17.6 g
	うめマヨサラダ	ハム	ごま	キャベツ にんじん きゅうり ねりうめ	エッグケアマヨネーズ	脂質 18.2 g
	みそ汁	みそ 油あげ		かぼちゃ えのき 玉ねぎ ねぎ にんじん	酒	食塩相当量 1.4 g
4 (木)	ミルクパン 牛乳	牛乳	パン	なす たまねぎ	ソース ワイン 塩 こしょう	エネルギー 571 kcal
	なすのミートグラタン	ぶたひきにく チーズ	マカロニ 油	トマト缶 トマトピューレ	ケチャップ ブイヨン	たんぱく質 27.4 g
	クリームスープ	とり肉 牛乳	さつまいも	しめじ にんじん パセリ	ブイヨン 塩 こしょう	脂質 21.5 g
				コーン 玉ねぎ	ホワイトルウ	食塩相当量 2.4 g
5 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	玉ねぎ ごぼう にんじん キムチ	酒 みりん しょうゆ	エネルギー 566 kcal
	じゃがいも豚キムチ	ぶたにく	じゃがいも油さとう	しめじ こんにゃく		たんぱく質 22.1 g
	きゅうりの香味付け		ごま油 さとう	きゅうり セロリー	酢 しょうゆ	脂質 13.5 g
	シュウマイ	シュウマイ			塩 こしょう 醤油	食塩相当量 1.6 g
8 (月)	ミルクパン 牛乳	牛乳	ごはん			エネルギー 544 kcal
	にくわかめうどん	ぶたにく わかめ	うどん 油 さとう	玉ねぎ ごぼう にんじん ねぎ	酒 みりん しょうゆ	たんぱく質 25.7 g
	サラダ	ツナ		キャベツ きゅうり にんじん	和風ドレッシング	脂質 20.3 g
	チーズ	チーズ				食塩相当量 2.6 g
9 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			エネルギー 591 kcal
	ほきてんぶら	ほきてんたまあげ	油			たんぱく質 21 g
	きりぼしだいこんのにつけ	油あげ	油 さとう	にんじん しいたけ きりぼしだいこん 枝豆	酒 みりん しょうゆ	脂質 18.3 g
	にくだんごとはるさめのスープ	にくだんご	はるさめ	玉ねぎ チンゲン菜 にんじん	中華味 しょうゆ	食塩相当量 1.5 g
10 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			エネルギー 563 kcal
	セルフぶたどん	ぶたにく	油 さとう	玉ねぎ ごぼう しらたき	酒 みりん しょうゆ	たんぱく質 24.3 g
	添え野菜			キャベツ パプリカ		脂質 15.3 g
	みそ汁	わかめ みそ あつあげ		玉ねぎ にんじん ねぎ		食塩相当量 1.7 g
11 (木)	ナン 牛乳	牛乳	ナン	玉ねぎ にんじん にんにく	塩 こしょう	エネルギー 584 kcal
	チキンカレー	とりにく 牛乳	じゃがいも バター	えだまめ トマト缶 りんごピューレ	カレールウ ケチャップ	たんぱく質 25.0 g
	チーズサラダ	チーズ		キャベツ きゅうり コーン	しそドレッシング	脂質 23.7 g
	ヨーグルト	ヨーグルト				食塩相当量 2.2 g
12 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			エネルギー 603 kcal
	マーボーなす	ぶたにく 赤みそ	さとう でんぶん 油	玉ねぎ たけのこ ねぎ しょうが	甜面醤 豆板醤 醤油	たんぱく質 19.5 g
				にんにく ビーマン なす パプリカ	酒 みりん	脂質 19.9 g
	あげじゃがのちゅうかあえ		じゃがいも20 油 ごま油 さとう	キャベツ きゅうり にんじん	酢 醤油	食塩相当量 1.6 g
16 (火)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			エネルギー 564 kcal
	いわしのうめに	いわしの梅煮				たんぱく質 22.4 g
	キャベツとあぶらあげのあえもの	油揚げ	さとう	キャベツ にんじん	醤油 酢 みりん	脂質 17.3 g
	さわにわん	ぶたにく	油	たけのこ にんじん ねぎ ごぼう しょうが もやし	塩 醤油 みりん 酒	食塩相当量 1.9 g

令和7年度 9月 学校給食予定献立表

★給食目標 楽しく食べよう

佐賀市立開成小学校

日 曜	献立名	食 品 名			調味料	栄養価
		おもに体をつくるものとなる (あか)	おもにエネルギーとなる (きいろ)	おもに体の調子を整える (みどり)		
17 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			エネルギー 632 kcal
	とりささみのレモンソースがけ	ささみ	でんぷん 油 さとう	レモン汁	醤油 酒	たんぱく質 28.9 g
	くきわかめとちくわのいためもの	ちくわ 茎わかめ	ごま ごま油 さとう	にんじん えだまめ	醤油 みりん	脂質 20.3 g
	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ		たまねぎ しめじ ねぎ にんじん		食塩相当量 1.8 g
18 (木)	ミルクパン 牛乳	牛乳	パン	なし		エネルギー 528 kcal
	たんたんめん	ぶたひきにく 赤みそ	ちゃんぽん麺 すりごま ねりごま	たまねぎ チンゲンサイ にんじん	醤油 酒 塩 こしょう	たんぱく質 22.0 g
	ツナサラダ		油	しょうが にんにく もやし	豆板醤 鶏豚湯	脂質 19.9 g
	くだもの	ツナ		きゅうり キャベツ コーン	エッグケアマヨネーズ	食塩相当量 2.1 g
19 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			エネルギー 621 kcal
	魚のかばやき	しろみさかな	こむぎこ 油 さとう		醤油 酒 みりん	たんぱく質 21.3 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ もやし にんじん ほうれんそう	醤油 みりん	脂質 18.5 g
	みそ汁	みそ		かぼちゃ しめじ 玉ねぎ ねぎ にんじん		食塩相当量 1.8 g
22 (月)	ハニートースト 牛乳	牛乳	パン バター はちみつ さとう			エネルギー 621 kcal
	ぶたしゃぶサラダ	ぶたにく		きゅうり もやし にんじん	ごまドレッシング	たんぱく質 21.3 g
	ウィンナーとマカロニのスープ	ウィンナー	ABCマカロニ	たまねぎ にんにく しめじ	醤油 酒 ブイヨン	脂質 18.5 g
				パセリキャベツ		食塩相当量 1.8 g
24 (水)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			エネルギー 610 kcal
	にくじゃが(かれーふうみ)	ぶたにく	じゃがいも 油 さとう	玉ねぎ にんじん えだまめ こんにゃく	醤油 みりん 酒 カレー粉	たんぱく質 13.0 g
	サラダ	かまぼこ ツナ		キャベツ きゅうり にんじん	エッグケアマヨネーズ	脂質 19.4 g
	のり	てまきのり				食塩相当量 1.2 g
25 (木)	こくとうパン 牛乳	牛乳	パン	にんにく ねぎ きくらげ にんじん		エネルギー 545 kcal
	ちゃんぽん	ぶたにく 油揚げ かまぼこ ちくわ	ちゃんぽんめん 油	キャベツ もやし たまねぎ		たんぱく質 25.5 g
	海藻サラダ	かいそう ツナ		キャベツ きゅうり	ナムルドレッシングしそドレッシング	脂質 19.6 g
	ギョーザ	ギョウザ				食塩相当量 2.5 g
26 (金)	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん			エネルギー 569 kcal
	さばのにんにくしょうがやき	さば	さとう	しょうが にんにく	醤油 酒 みりん	たんぱく質 23.4 g
	やさしいため	ベーコン	ごま 油	キャベツ もやし にんじん	塩 こしょう 醤油	脂質 18.6 g
	みそ汁	とうふ みそ		たまねぎ しめじ だいこん こまつな にんじん		食塩相当量 1.7 g
29 (月)	ミルクパン 牛乳	牛乳	パン			エネルギー 621 kcal
	さつまいものシチュー	牛乳 とりにく	さつまいも	玉ねぎ にんじん しめじ えだまめ	ホワイトルウ	たんぱく質 27.4 g
					塩 こしょう ブイヨン	脂質 19.4 g
	パンネのミートソース	ぶたひきにく	パンネ 油	たまねぎ にんじん パセリ にんにく	ケチャップ 塩こしょう	食塩相当量 1.9 g
30 (火)	タコライス 牛乳	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉	ごはん 油 さとう	にんじん たまねぎ にんにく	赤ワイン ウスターソース ケチャップ ブイヨン	エネルギー 621 kcal
	チーズサラダ			ピーマン トマト缶		たんぱく質 27.4 g
	(タコライスの上にかけます)	チーズ		キャベツ バブリカ		脂質 19.4 g
	ワンタンスープ	ベーコン	ワンタン 油	たまねぎ にんじん チンゲン菜 えのき	醤油 酒 塩 こしょう ブイヨン	食塩相当量 1.9 g

※つごうによりこんだてが変更になる場合があります。

《おしらせ》

学校のHPにも献立表をのせています。

9/1 防災の日

備蓄食の見直しを！

大規模災害や新型コロナウイルス発生などの緊急時に備え、食料品を備蓄しているご家庭も多いと思います。賞味期限切れや足りない物がなにか、一年に一度は確認し、交換・補充するようにしましょう。

最低限、備えておきたい物

水

米

缶詰

カセットコンロ・ガスボンベ

残暑きびしい9月、まだまだ熱中症に注意が必要です。暑さに負けないためにも、朝ごはんをきちんと食べましょう。熱中症対策には、塩分と水分が一緒にとれる、みそ汁がおすすめです。朝ごはんに、みそ汁を取り入れて元気に1日をスタートしましょう。

