



令和7年度9月分学校給食予定献立表



笠岡市学校給食センター

日付	こ ん だ て め い	体をつくるものになる	体の調子をととのえる	エネルギーのものになる
1(月)	ごはん 牛乳 いわしのおかか煮 切干大根とツナのあえもの すいとん	牛乳 いわしのおかか煮 ツナ 若鶏肉 油揚げ	干しだいこん きゅうり にんじん ごぼう しめじ だいこん 葉ねぎ	米 三温糖 ごま油 すいとん
2(火)	ごはん 牛乳 マーボー厚揚げ パンバンジー ブルーン	牛乳 豚肉 若鶏肉 厚揚げ 豆腐 みそ 鶏ささみ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん たけのこ しめじ 葉ねぎ きゅうり キャベツ もやし ブルーン	米 三温糖 でん粉 ごま油
3(水)	五目うどん 牛乳 おかかあえ わらび餅	若鶏肉 かまぼこ 油揚げ わかめ 牛乳 かつお節	にんじん たまねぎ しめじ 葉ねぎ こまつな キャベツ もやし	うどん 三温糖 わらび餅
4(木)	ごはん 牛乳 いかのかりんとうがらめ しらすあえ 油揚げのみそ汁	牛乳 いか しらす干し 油揚げ 豆腐 わかめ みそ	しょうが きゅうり もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 でん粉 大豆油 三温糖 ごま
5(金)	ごはん 牛乳 凍り豆腐のそぼろ炒め 豆腐のすまし汁 イラスト味付けのり	牛乳 豚肉 若鶏肉 高野豆腐 豆腐 わかめ かまぼこ イラスト味付けのり	しょうが たまねぎ にんじん 葉ねぎ 干ししいたけ えだまめ えのきたけ	米 三温糖
8(月)	沖縄ジューシー 牛乳 ごま酢あえ ゴーヤチャンプルー シークワーサーゼリー	焼豚 塩昆布 牛乳 鶏ささみ 豚肉 豆腐 卵	たけのこ えだまめ にんじん 干ししいたけ キャベツ きゅうり にがうり もやし たまねぎ チンゲンサイ	米 三温糖 ごま油 ごま シークワーサーゼリー
9(火)	ごはん 牛乳 焼きししゃも ゆかりあえ ぶのみそ汁 納豆	牛乳 子持ししゃも 油揚げ 豆腐 みそ 納豆	キャベツ もやし にんじん しそごはんの素 たまねぎ しめじ 葉ねぎ	米 ぶ
10(水)	ごはん 牛乳 豚肉のブルコギ わかめスープ なし	牛乳 豚肉 豆腐 かまぼこ わかめ	キャベツ たまねぎ もやし にんじん にら りんご にんにく しょうが えのきたけ 葉ねぎ なし	米 ごま 三温糖 ごま油
11(木)	ごはん 牛乳 ホキの薬味だれあえ ごまあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳 ホキ 鶏ささみ 厚揚げ みそ	白ねぎ にんにく しょうが きゅうり キャベツ えだまめ にんじん なす たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 大豆油 三温糖 ごま油 ねりごま
12(金)	ホットドック（ケチャップ小袋） 牛乳 かぼちゃのポタージュ ぶどうゼリー	ウインナー 牛乳 ベーコン チーズ	キャベツ にんじん かぼちゃ たまねぎ マッシュルーム パセリ ぶどうゼリー	パン
16(火)	ごはん 牛乳 あじの香味揚げ 塩昆布あえ じゃがいものみそ汁	牛乳 あじ 塩昆布 油揚げ みそ	にんにく しょうが キャベツ もやし にんじん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 でん粉 大豆油 じゃがいも
17(水)	笠岡ラーメン 牛乳 蒸ししゅうまい 中華あえ	親鶏肉 牛乳 しゅうまい ツナ	しょうが たまねぎ メンマ もやし 葉ねぎ きゅうり キャベツ にんじん	中華めん 三温糖 ごま油
18(木)	牛丼 牛乳 千草あえ	牛肉 牛乳 いか	しょうが にんじん たまねぎ ごぼう しめじ 葉ねぎ キャベツ もやし チンゲンサイ	米 麦 三温糖 こんにゃく ごま
19(金)	《 大井小学校 希望献立 》 ごはん 牛乳 鮭の塩焼き きゅうりの酢のもの 豚汁 一口洋梨ゼリー	牛乳 鮭 鶏ささみ 豚肉 油揚げ みそ	きゅうり キャベツ にんじん しょうが ごぼう だいこん 葉ねぎ	米 三温糖 さつまいも 一口洋梨ゼリー
22(月)	《 秋分の日献立 》 炊き込みごはん 牛乳 春雨の酢のもの なすのみそ汁 おはぎ	若鶏肉 油揚げ 牛乳 ハム 豆腐 みそ	ごぼう にんじん えだまめ 干ししいたけ キャベツ きゅうり たまねぎ なす 葉ねぎ	米 春雨 ごま 三温糖 おはぎ
24(水)	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め はんぺんのすまし汁 黒豆	牛乳 豚肉 はんぺん わかめ かまぼこ 黒豆	しょうが キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 三温糖
25(木)	ごはん 牛乳 さわらのもろみ焼き たくあんあえ かきたま汁	牛乳 さわら もろみみそ かまぼこ 豆腐 卵	キャベツ もやし にんじん たくあん たまねぎ えのきたけ 葉ねぎ	米 三温糖 ごま でん粉
26(金)	黒糖パン 牛乳 若鶏肉とじゃがいものオーロラがらめ コンソメスープ パナナ	牛乳 若鶏肉 みそ ウインナー	キャベツ たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ パナナ	黒糖パン でん粉 じゃがいも 大豆油 三温糖 マカロニ
29(月)	肉みそ丼 牛乳 ひじきあえ かまぼこのすまし汁	若鶏肉 豚肉 みそ 牛乳 しそひじき かまぼこ わかめ 豆腐	たまねぎ にんじん グリンピース キャベツ もやし えのきたけ 葉ねぎ	米 麦 三温糖 バター
30(火)	《 陶山小学校 希望献立 》 ごはん 牛乳 くじらの竜田揚げ れんこんとちくわのマヨネーズあえ（マヨネーズ小袋） けんちん汁 冷凍黄桃	牛乳 鯨竜田揚 ちくわ 豆腐 油揚げ	れんこん キャベツ にんじん たまねぎ だいこん しめじ 葉ねぎ 冷凍黄桃	米 大豆油 三温糖 ごま マヨネーズ こんにゃく ごま油