

9月よていこんだてひょう

令和7年

柏市立光ヶ丘小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー Kcal	たんぱく g	しつ g	しょくしん りょう g
		おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのものとなる					
3 (水)	○	ちゅうかとうらんじん 中華豆腐丼	ぎゅうにゅう/ 豆腐 いか 豚肉	チンゲン菜 人参 生姜 たけのこ 玉葱 千し椎茸	米 麦 でん粉 砂糖 ごま油 サラダ油	625	25.8	15.9	2.25
		味噌ワンタンスープ	みそ 豚肉	人参 ほうれん草 キャベツ 生姜 にんにく 長葱 もやし	ワンタンの皮 ごま				
		アセロラゼリー			アセロラゼリー				
4 (木)	○	チキンカレーライス	ぎゅうにゅう/ 豚肉 チーズ	人参 生姜 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 ジャガ芋 バター サラダ油	669	26.2	19.4	2.42
		ひじきと青大豆のマリネ	青大豆 ひじき	赤ビーマン キャベツ きゅうり 玉葱	きび砂糖 サラダ油				
		冷凍みかん		冷凍みかん					
5 (金)	○	ジャージャー麺	ぎゅうにゅう/ レンズ豆 みそ 豚肉	人参 ピーマン きゅうり 生姜 玉葱 にんにく 長葱 も やし 千し椎茸	うどん きび砂糖 ごま油 サラダ油	589	28.4	19.2	2.41
		高野豆腐とたらの揚げ煮	高野豆腐 豚肉	人参 サやいんげん 生姜 にんにく	じゃが芋 でん粉 きび砂糖 ごま油 大豆油				
		ヨーグルト	ヨーグルト						
8 (月)	○	黒糖パン	ぎゅうにゅう/		黒糖パン	649	31.0	21.2	2.55
		さけのチーズパン粉焼き	チーズ チーズ	玉葱 にんにく バセリ	パン粉 生クリーム バター				
		ポテトサラダ		赤ビーマン きゅうり 玉葱 コーン缶	じゃが芋 きび砂糖 ごま サラダ油				
9 (火)	○	ABCスープ	ひよこ豆	小松菜 人参 玉葱 にんにく マッシュルーム	マカロニ サラダ油	619	26.9	21.7	2.04
		ご飯	ぎゅうにゅう/		米 麦				
		蒸し鶏のごまだれかけ	豚肉	にんにく	でん粉 きび砂糖 ごま サラダ油				
10 (水)	○	切り大根の旨煮	青大豆 油揚げ	人参 千し椎茸 千し椎茸	きび砂糖 サラダ油	683	25.9	24.1	2.86
		豚汁	豆腐 みそ 豚肉	チキン菜 人参 ごぼう 大根 長葱 えのき茸	こんにゃく ジャガイモ サラダ油				
		ぶどう(巨峰)		巨峰					
11 (木)	○	きのこのミートソースパゲティ	ぎゅうにゅう/ 豚肉	トマト缶 人参 玉葱 にんにく ぶなしめじ マッシュルーム	スパゲティ 小麦粉 きび砂糖 サラダ油	623	26.0	17.1	1.79
		ひよこ豆とベーコンのスープ	ひよこ豆 ベーコン	チキン菜 人参 玉葱 にんにく	じゃが芋 サラダ油				
		紅茶マフィン	牛乳		米粉 ミックス粉 きび砂糖 バター サラダ油				
12 (金)	○	ご飯	ぎゅうにゅう/		米 麦	606	24.5	19.5	2.13
		焼鶏のおろしかけ	鶏肉	にんにく	きび砂糖				
		ごま和え	生葉 大根	小松菜 人参 キャベツ	きび砂糖 ごま				
13 (土)	○	さつま汁	みそ 豚肉	人参 ごぼう 大根 長葱 干し椎茸	さつま芋	616	28.7	19.4	2.18
		冷凍みかん		冷凍みかん					
		ピピンバ	ぎゅうにゅう/ 豚肉	レンズ豆 みそ 豚肉	米 麦 きび砂糖 ごま ごま油 サラダ油				
14 (日)	○	卵と春雨のスープ(卵)	豆腐 鶏肉	いんげん豆 金時豆	春雨 ごま油	610	22.6	15.8	1.89
		フライドポテト(青のり)	青のり	トマト缶 人参 玉葱 にんにく	フライドポテト 大豆油				
		アーモンド小魚	煮干し		アーモンド				
15 (月)	○	ガーリックライス	ぎゅうにゅう/	いんげん豆 レンズ豆 金時豆 豚肉 ウィンナー チーズ	米 麦 サラダ油	610	22.6	15.8	1.89
		豚肉と豆のトマト煮込み		海藻ミックス	トマト缶 人参 玉葱 にんにく				
		さつま芋		キャベツ きゅうり 玉葱 もやし レモン果汁	サラダ油				
16 (火)	○	ご飯・味付けのり	ぎゅうにゅう/ 味付けのり		豆は、そのまま料理に使える 水煮、蒸し物の添え物やレトルト 食品もあります。これら 製品は手軽に使えるので、食事 に取り入れて、豆の摂取量を増 やしましょう。	616	28.7	19.4	2.18
		ししゃものから揚げ	ししゃも		豆は、そのまま料理に使える 水煮、蒸し物の添え物やレトルト 食品もあります。これら 製品は手軽に使えるので、食事 に取り入れて、豆の摂取量を増 やしましょう。				
		ひじきと青大豆の炒り煮	大豆 油揚げ ひじき	さやいんげん たけのこ	豆は、そのまま料理に使える 水煮、蒸し物の添え物やレトルト 食品もあります。これら 製品は手軽に使えるので、食事 に取り入れて、豆の摂取量を増 やしましょう。				
17 (水)	○	ご飯・味付けのり	ぎゅうにゅう/ 味付けのり		豆は、そのまま料理に使える 水煮、蒸し物の添え物やレトルト 食品もあります。これら 製品は手軽に使えるので、食事 に取り入れて、豆の摂取量を増 やしましょう。	616	28.7	19.4	2.18
		ひじきと青大豆の炒り煮	大豆 油揚げ ひじき	小松菜 人参 ごぼう 長葱	豆は、そのまま料理に使える 水煮、蒸し物の添え物やレトルト 食品もあります。これら 製品は手軽に使えるので、食事 に取り入れて、豆の摂取量を増 やしましょう。				
		いものこ汁	みそ		豆は、そのまま料理に使える 水煮、蒸し物の添え物やレトルト 食品もあります。これら 製品は手軽に使えるので、食事 に取り入れて、豆の摂取量を増 やしましょう。				
18 (木)	○	味噌ラーメン	ぎゅうにゅう/ みそ 豚肉	にら 人参 生姜 コーン缶 にんにく 長葱 もやし	中華麺 ごま ごま油 サラダ油	594	26.0	19.0	2.41
		大豆と鶏肉の甘辛煮(うずら卵)	大豆 鶏肉 うずら卵	人参 さやいんげん ごぼう 生姜	こんにゃく きび砂糖 サラダ油				
		さつまいもの黒糖蒸しパン	牛乳		蒸しパンミックス さつま芋 黒砂糖				
19 (金)	○	小豆大豆	大豆 煎干			594	29.9	19.8	2.77
		チキンから揚げバーガー	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ベーコン チーズ	生姜 にんにく	豚芽パン でん粉 ごま油 大豆油 サラダ油				
		フレンチサラダ	レンズ豆 ベーコン	人参 キャベツ きゅうり コーン缶 レモン果汁	マカロニ ジャガイモ きび砂糖 サラダ油				
20 (土)	○	ミネストローネスープ		トマト缶 人参 玉葱 にんにく マッシュルーム	ゼリー	653	22.9	20.7	2.54
		ひとくちみかんゼリー							
		きのこのハヤシライス	ぎゅうにゅう/ 豚肉 ベーコン チーズ	人参 トマトピューレ 生姜 玉葱 にんにく ぶなしめじ	米 麦 小麦粉 ジャガイモ バター サラダ油				
21 (日)	○	ピーンズサラダ	大豆	人参 キャベツ きゅうり コーン缶 にんにく	サラダ油	653	22.9	20.7	2.54
		冷凍パイン		冷凍パイン					

9月よていこんだてひょう

令和7年

柏市立光ヶ丘小学校

ひ に ち	牛 乳	こんだてめい	あか (Red)	みどり (Green)	きいろ (Yellow)	エネルギー	たんぱく質	しつ	しょくしん りょう		
			おもに体をつくるものとなる	おもに体の調子を整えるものとなる	おもにエネルギーのもととなる	Kcal	g	g	g		
24 (水)	○	さつまいもご飯 さばの梅煮 小松菜の炒め煮 わかめとじやか芋のみそ汁 ぶどう(巨峰)	ぎゅうにゅう/ 鰯 油揚げ 豆腐 みそ わかめ 巨峰	生姜 長葱 梅干し 小松菜 人参 もやし 千し椎茸 玉ねぎ 巨峰	米 さつま芋 砂糖 砂糖 ごま油 サラダ油 じゃが芋 巨峰	575	26.4	19.1	2.94		
25 (木)	○	きなこ揚げパン ポテトのカレースープ(うずら卵) コーンサラダ 小豆大豆	ぎゅうにゅう/ きな粉 豚肉 ベーコン うずら卵 人参 キャベツ 玉葱 大豆 黒干し	人参 キャベツ キュウリ 玉葱 コーン缶 レモン葉汁	コッペパン きび砂糖 大豆油 じゃが芋 サラダ油 きび砂糖 サラダ油	573	24.4	21.9	2.16		
26 (金)	○	ご飯 小魚ひりかけ かつおの五色揚げ煮 なすのみそ汁 ココア豆	ぎゅうにゅう/ のり かつお節 小魚りめん 大豆 鰯 みそ 豚肉 大豆	さやいんげん 人参 生姜 にんにく 小松菜 ごぼう 玉葱 なす にんにく 長葱 砂糖 ココア	米 番 きび砂糖 ごま でん粉 さつま芋 砂糖 大豆油 サラダ油 砂糖 ココア	644	28.8	19.0	1.78		
29 (月)	○	チキンライス さつまいものごまサラダ ポトフ 梅	ぎゅうにゅう/ 鶏肉 チーズ 人参 トマトペースト グリンピース 玉葱 コーン缶 かぶ(葉) 人参 セロリー 玉葱 米	バター サラダ油 さつま芋 きび砂糖 ごま じゃが芋 サラダ油	588	21.9	19.9	2.75			
30 (火)	○	ご飯 ヤンニョム鰯 中華サラダ 卵とコーンのスープ(卵) いり大豆	ぎゅうにゅう/ 鰯 レンズ豆 鶏 大豆	生姜 にんにく 人参 キュウリ もやし 人参 玉葱 コーン缶 にんにく えのき茸 米	バター サラダ油 でん粉 砂糖 大豆油 香油 砂糖 ごま ごま油 サラダ油 でん粉 サラダ油	638	27.3	22.1	2.41		
※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。							平均栄養量	619	26.3	19.7	2.35

【9月分の使用食材をご確認ください】

- 3日 アセロラゼリー：果糖ぶどう糖液糖 アセロラ果汁 ゲル化剤(増粘多糖類 加工でん粉) 酸味料 クエン酸鉄Na 野菜色素 クチナシ色素 香料(りんご) カロチノイド色素 水
- 4日 チャツネ：果実(パパイヤ レーズン) 糖類(砂糖 ぶどう糖 水あめ) 食塩 香辛料 酸味料 カラメル色素 増粘剤(キサンタンガム) 香辛料
- 5日 ヨーグルト：脱脂粉乳 ぶどう糖果糖液糖 砂糖 粉乳 ゼラチン 寒天 乳酸カルシウム 香料 ピロリン酸鉄 水
- 8日 黒糖パン：小麦粉 砂糖 マーガリン 脱脂粉乳 バン酵母(イースト) 食塩 水 イーストフード 黒糖 カラメル糖 パン粉：小麦粉 ショートニング イースト 食塩 ブドウ糖 アセロラ粉末
- 10日 ミックス粉：小麦粉 砂糖 粉末油脂 小麦でん粉 食塩 ベーキングパウダー 乳化剤(起源原材料 大豆) 香料 着色料
- 10・19・22・25日 ベーコン：豚肩肉 食塩 砂糖 香辛料(ナツメグ コリアンダー カルダモン オールスパイス)
- 12日 フレンチフライボト：馬鈴しょ 植物油脂
- 16日 デミグラスソース：食用油脂(豚脂) トマトペースト でん粉 鶏肉 ぶどう発酵調味液 たん白加水分解物 玉葱 生姜 砂糖 ぶどう糖果糖液糖 ポークエキス チキンエキス キャロットエキス オニオンエキス 食塩 オニオンパウダー しいたけパウダー 香辛料 酵母エキス 麦芽エキス
- 16・29日 ウィンナーソーセージ：豚肉 食塩 砂糖 香辛料(白こしょう カルワイ マスタード)
- 17日 味付けのり：乾のり 【調味液】砂糖 しょうゆ 発酵調味料 食塩 酵母エキス こんぶだし かつおだし 唐辛子 上水
- 18日 蒸しパンミックス粉：小麦粉 砂糖 膨張剤製剤 でん粉 ぶどう糖 グリシン 植物油脂 食塩 増粘多糖類 中華麺：小麦粉 小麦たん白 加水でん粉製剤 かんすい 水
- 19日 胚芽パン：小麦粉 砂糖 マーガリン 脱脂粉乳 バン酵母(イースト) 食塩 水 イーストフード 胚芽 ひとくちみかんゼリー：異性化液糖 みかん濃縮果汁 ゲル化剤 酸味料 香料 ベニバナ黄色素 消泡剤 パブリカ色素 水
- 22日 冷凍パン：パイナップル 砂糖 クエン酸 水
- 25日 コッペパン 小麦粉 砂糖 マーガリン 脱脂粉乳 バン酵母(イースト) 食塩 水 イーストフード

大切ですよ朝ごはん!

一日のスタートは朝ごはんから。これまでの食育の取り組みで、朝ごはんをまったく食べない子どもの割合は 20 年前よりだいぶ減っていますが、若い世代で朝食をとらない人の割合がなかなか減りません。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を自覚めさせる！



脳のエネルギー源となり、
午前中の学習に集中できる！



健康的な生活リズムをつくり、
すっきり排便ができる！



1日の食事の栄養バランスが
とりやすくなる。



春と秋に 旬がある!? かつお

かつおは、春から初夏にかけて三陸沖まで北上し、秋から南下します。季節によって味わいが変わり、春頃の「初かつお」はたたきに、秋頃の「戻りかつお」は刺身がおすすめです。

