

9月 給食献立表

2025年度 滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）					
日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんばく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
1(月)	セルフおにぎり	おにぎり用焼きのり	菜めしの素	米 強化米	
	だいこん あぶらあ 大根と油揚げのみそ汁	豆腐 油揚げ わかめ	だいこん えのきたけ		みそ 煮干しだし
	にく ちゅうがくこ きんぴら肉だんご（中学2個）	きんぴら肉だんご			
	やさい いた 野菜のツナマヨ炒め	ツナ水煮 焼きちくわ	キャベツ たまねぎ にんじん	キャノーラ油 エッグケアマヨネーズ	醤油 食塩 こしょう
2(火) 🍴	ごはん			米 強化米	
	たまご ふわふわ卵とキャベツのスープ	卵 粉チーズ	キャベツ にんじん ぶなしめじ パセリ	じゃがいも パン粉 キャノーラ油	とりがらスープ 野菜ブイヨン こしょう 食塩
	えびカツ	えびカツ		キャノーラ油	
	もやしとピーマンの いた 炒めもの	ベーコン	もやし ピーマン	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
3(水) 🍴	ごはん			米 強化米	
	に チキンのトマト煮	鶏肉	たまねぎ ごぼう にんじん エリンギ水煮 ミニトマト にんにく	いももち キャノーラ油 発酵バター	赤ワイン ケチャップ トマトピューレ ウスターソース 野菜ブイヨン 醤油 食塩 こしょう
	ふう スペイン風オムレツ	スペイン風オムレツ			
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン	ブロッコリー にんにく	キャノーラ油	野菜ブイヨン 食塩
4(木)	ごはん			米 強化米	
	もやしのみそ汁 しる	豆腐	もやし にんじん ごぼう ねぎ		みそ 煮干しだし
	マヨトントン	豚肉	たまねぎ	三温糖 エッグケアマヨネーズ キャノーラ油	料理酒 醤油
	ひじきの ごもくに 五目煮	ひじき 大豆 油揚げ	つきこんにゃく さやいんげん にんじん しいたけ	キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 みりん
5(金) 🍴	チキンカレー	鶏肉 脱脂粉乳	にんじん たまねぎ 生姜 にんにく ブルーベリーピューレ	米 大麦 強化米 じゃがいも 発酵バター	料理酒 カレールウ ウスターソース 中濃ソース ケチャップ
	やさい いた 野菜のカラフル炒め		カリフラワー にんじん さやいんげん ホールコーン	キャノーラ油	食塩 こしょう 醤油 野菜ブイヨン
8(月)	ごはん			米 強化米	
	ニョッキ い 入りコンソメスープ	ベーコン	にんじん たまねぎ ブロッコリー パセリ	ポテトニョッキ	とりがらスープ 野菜ブイヨン 醤油 食塩 こしょう
	やわらかチキン	めぐみ鶏やわらかチキン			
	コロコロソテー	ポークウインナー	キャベツ ホールコーン 枝豆	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイヨン
9(火)	ごはん			米 強化米	
	しらたま ちゅうか 白玉の中華スープ	豚肉 豆腐	にんじん えのきたけ しいたけ	白玉もち ごま油	中華スープの素 とりがらスープ 醤油 食塩 こしょう
	あ しょうがくこ ちゅうがくこ 揚げぎょうざ（小学2個・中学3個）	ギョーザ		キャノーラ油	
10(水) 🍴	よう ハンバーガー用パン			ハンバーガー用パン	
	コーンミルクスープ	ベーコン 牛乳 粉チーズ 生クリーム	たまねぎ にんじん クリームコーン缶	発酵バター	野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	とうふ 豆腐ハンバーグのソースがけ	豆腐ハンバーグ		三温糖	ケチャップ 中濃ソース
	あお 青のりポテト	あおさ		じゃがいも キャノーラ油	食塩
11(木)	ごはん			米 強化米	
	ぶたじる トマト豚汁	豚肉 豆腐	トマト さやいんげん だいこん ごぼう にんじん ねぎ 牛蒡	じゃがいも キャノーラ油	料理酒 みそ 煮干しだし
	ごもく あつや たまご 五目厚焼き卵	五目厚焼き卵			
	きりぼ だいこん いた きりぼだいこん切干大根炒め	さつまあげ ひじき	切干しだいこん にんじん しらたき	キャノーラ油 三温糖	みりん 醤油 みそ 唐辛子
12(金) 🍴	ごはん			米 強化米	
	あつあ しせんふうに 厚揚げの四川風煮	絹厚揚げ 鶏肉	たまねぎ えのきたけ にんじん しいたけ ねぎ 生姜	三温糖 でん粉 キャノーラ油	みそ オイスターソース みりん 醤油 料理酒 トウバンジャン
	あ ちゅうがくこ コーンのつまみ揚げ(中学2個)	コーンのつまみ揚げ			
16(火) 🍴	やさい いた 野菜のオイマヨ炒め	焼きちくわ	キャベツ ピーマン にんじん ぶなしめじ	エッグケアマヨネーズ キャノーラ油	オイスターソース 醤油
	ガパオライス	豚肉 鶏肉 大豆ミート 大豆 油揚げ	たまねぎ にんじん ピーマン 枝豆 にんにく	米 大麦 強化米 ごま油	みりん 醤油 料理酒 オイスターソース
	ビーフンスープ	ハム	はくさい もやし にんじん えのきたけ	ビーフン ごま油	とりがらスープ 中華スープの素 醤油 食塩 こしょう

9月 給食献立表

2025年度 滝川市教育委員会 学校運営課 2グループ（滝川第一・滝川第三小学校/明苑・江陵中学校）					
日(曜)	献立	赤の食品 主に体を作る たんぱく質、無機質を多く含む	緑の食品 主に体の調子を整える カロテン、ビタミンCを多く含む	黄の食品 主に力や熱のもとになる 炭水化物、脂肪を多く含む	調味料
17(水)	ごはん			米 強化米	
	みそけんちん汁 ^{じる}	豆腐 油揚げ	だいこん たまねぎ にんじん ごぼう ねぎ		みそ 煮干しだし
	^{ぶたにく} 豚肉とさつまいものかりん揚げ ^あ	豚肉	生姜	でん粉 キャノーラ油 さつまいも 三温糖 ごま	料理酒 醤油
	^{からだいこん} ピリ辛大根	さつまあげ	だいこん にんじん つきこんにゃく	三温糖 キャノーラ油	料理酒 醤油 唐辛子
18(木)	ごはん			米 強化米	
	^{はくさい} 白菜のクリームシチュー	ハム 牛乳 生クリーム 粉チーズ	たまねぎ はくさい マッシュルーム	じゃがいも キャノーラ油 小麦粉 発酵バター	とりがらスープ 食塩 こしょう 野菜ブイヨン
	ふんわりミートオムレツ	ミートオムレツ			
	^{さいえん} 菜園ソテー		カリフラワー ブロッコリー	キャノーラ油	食塩 こしょう 野菜ブイヨン
19(金)	ごはん			米 強化米	
	^{こまつな} 小松菜とちくわのすまし汁 ^{じる}	焼きちくわ 油揚げ	こまつな にんじん エリンギ水煮	まめふ でん粉	料理酒 食塩 醤油 みりん 昆布だし かつおだし
	さばのみそ煮 ^に	さば味噌煮			
	^い ^{とうふ} 炒り豆腐	豆腐 鶏肉 卵	たまねぎ にんじん さやいんげん	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油
22(月)	ごはん			米 強化米	
	^{はっほうさい} 八宝菜	豚肉 いか えび うずらの卵	はくさい たまねぎ にんじん きくらげ	キャノーラ油 三温糖 ごま油 でん粉	料理酒 とりがらスープ 塩ラーメンベース 醤油 中華スープの素 こしょう
	シューマイ(中学2個) ^{ちゅうがくこ}	シューマイ			
	もやしとしめじのごま ^{じょうゆいた} 醤油炒め	ハム	もやし ぶなしめじ	ごま油 ごま	醤油
24(水)	ごはん			米 強化米	
	^{ごもく} 五目うどん	鶏肉 焼きちくわ 油揚げ	にんじん ごぼう はくさい だいこん しいたけ 小松菜 ねぎ	うどん 三温糖 でん粉 マスカットゼリー	料理酒 醤油 みりん かつおだし 昆布だし
	フルーツパフェ	ホイップクリーム	もも パイン		
	ベビーチーズ	チーズ			
25(木)	^や ^{どん} すき焼き丼	豚肉 豆腐	玉ねぎ にんじん さやいんげん しらたき しいたけ	米 強化米 こまちふ キャノーラ油 三温糖	醤油 料理酒 みりん
	^{こうやとうふ} 高野豆腐となめこのみそ汁 ^{じる}	こうや豆腐 油揚げ わかめ	なめこ はくさい		みそ 煮干しだし
	りんご		りんご		
26(金)	ごはん			米 強化米	
	オニオンスープ	ベーコン	たまねぎ にんじん パセリ	キャノーラ油	とりがらスープ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
	メンチカツ	メンチカツ		キャノーラ油	
	スパゲティーのケチャップソテー		たまねぎ エリンギ水煮 ピーマン にんにく	スパゲッティー キャノーラ油 三温糖	ケチャップ 野菜ブイヨン 食塩 こしょう
29(月)	^{どん} マーボー丼	豆腐 豚肉 大豆ミート	にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ 生姜 にんにく	米 強化米 三温糖 でん粉 キャノーラ油	みそ 醤油 トウバンジャン テンメンジャン 料理酒
	^{さい} ^{ちゅうか} チンゲン菜の中華スー ^ぷ	ベーコン 卵	チンゲンサイ にんじん ホールコーン	春雨 でん粉	料理酒 とりがらスープ 中華スープの素 醤油 こしょう
30(火)	ごはん			米 強化米	
	^{こんさい} ^{じる} 根菜みそ汁	豆腐	だいこん にんじん ごぼう つきこんにゃく	さといも	みそ 煮干しだし
	いかのレモン揚げ ^あ	やわらかいか天ぷら	レモン汁	キャノーラ油 三温糖	料理酒 醤油
	^{にんじん} ^{いた} 人参の炒めもの	鶏肉	にんじん たまねぎ	三温糖 キャノーラ油	醤油 オイスターソース

9月の平均栄養量(小学校)	611Kcal	たんぱく質	23.1g	脂質	19.8g	食塩	2.6g
9月の平均栄養量(中学校)	751Kcal	たんぱく質	27.7g	脂質	22.9g	食塩	3.3g

○牛乳は毎日つきます。 ○はしと給食シートは忘れずに持ってきてましょう。
○物資の都合等により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

パンは同じ工場で、卵、乳、小麦、大豆、くるみ、りんご、豚肉、米、ごま、魚介類、いちご、アーモンド、はちみつを含む製品を作っています。
うどん・ラーメンは同じ工場でそば粉・卵を含む製品を作っています。
ぎょうざ・シューマイは同じ工場で卵、乳、小麦、そば、大豆、いか、えび、かに、鮭、牛肉、豚肉、鶏肉、ゼラチン、やまいも、米、ごま、魚介類、マンゴー、カシューナッツ、はちみつを含む製品を作っています。