



令和7年 9月 学校給食献立表

さぬき市大川学校給食共同調理場

★今月の食育目標：規則正しい食生活をしよう（早寝・早起き・朝ごはん）

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校2年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー(kcal)	
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		たんぱく質(g)	
1	月	牛乳		牛乳						588	761
		わかめごはん		わかめ			米 大麦				
		肉じゃが ^g	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも 希少糖 こんにゃく	なたね油	清酒 しょうゆ みりん 削り節(だし)		
		ツナと野菜のあえ物	ツナ			きゅうり キャベツ もやし	希少糖	ごま	しょうゆ ポン酢	18.8	23.1
		ぶどうゼリー					ぶどうゼリー				
2	火	牛乳		牛乳						537	702
		麦ごはん					米 大麦				
		はものから揚げ	はも				でんぶん	なたね油			
		オクラのおかかあえ	かつお節	こんぶ	オクラ	きゅうり もやし	希少糖		しょうゆ ポン酢	24.6	30.8
		すまし汁	豆腐 かまぼこ	わかめ	ねぎ	しめじ たまねぎ			しょうゆ だし昆布 削り節(だし)		
3	水	牛乳		牛乳						520	686
		きのこピラフ	鶏肉		にんじん	まいたけ しめじ しいたけ えだまめ コーン	米	なたね油	清酒 しょうゆ ビーフコンソメ		
		ハムサラダ	ロースハム			キャベツ きゅうり たまねぎ	希少糖	オリーブ油 なたね油	酢		
		豆と押麦のスープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん さやいんげん	たまねぎ セロリー	押麦 じゃがいも	なたね油	チキンコンソメ しょうゆ 鶏がらだし	18.3	23.1
4	木	牛乳		牛乳						689	883
		麦ごはん					米 大麦				
		さばの塩焼き	さば						清酒		
		切干大根の酢の物		ちりめん	にんじん	切干大根 きゅうり	希少糖		しょうゆ ポン酢 酢	26.0	31.7
		豚汁	豚肉 油揚げ みそ		にんじん ねぎ	ごぼう	さつまいも	なたね油	清酒 煮干し(だし)		
5	金	牛乳		牛乳						594	762
		コッペパン					コッペパン				
		トマトオムレツ	トマトオムレツ								
		マカロニ入りポテトサラダ(マヨネーズ風調味料)			にんじん	たまねぎ きゅうり	マカロニ じゃがいも	なたね油 マヨネーズ風ソース	酢		
		野菜スープ	ベーコン 白いんげん豆		にんじん パセリ	キャベツ たまねぎ しめじ セロリー		なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ しょうゆ ローリエ	20.3	26.1
8	月	牛乳		牛乳						601	786
		そぼろごはん(味付けごはん)					米 大麦		清酒 しょうゆ だし昆布		
		そぼろごはん(ツナそぼろ)	ツナ			しょうが	希少糖		清酒 しょうゆ		
		そぼろごはん(ごまあえ)			にんじん	キャベツ もやし	希少糖	ごま	しょうゆ	25.6	32.3
		豆腐のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ しいたけ			煮干し(だし)		
	火	牛乳		牛乳						588	748
		小型コッペパン					コッペパン				
		ソース焼きスパゲッティ	豚肉 ちくわ かつお節	青のり	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ もやし	スパゲッティ	なたね油	しょうゆ ウスターソース とんかつソース		
		ごぼうサラダ			にんじん さやいんげん	ごぼう コーン	希少糖	なたね油 ごま	しょうゆ 酢	22.6	28.9
		冷凍みかん				みかん					
10	水	牛乳		牛乳						579	756
		麦ごはん					米 大麦				
		いわしのおかか煮	いわしおかか煮								
		アーモンドあえ			にんじん	キャベツ きゅうり もやし	希少糖	アーモンド	しょうゆ 酢	22.3	27.3
		白みそのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ	わかめ	ねぎ	たまねぎ しいたけ			煮干し(だし)		
11	木	牛乳		牛乳						614	801
		なすと豚肉のカレーライス(麦ごはん)					米 大麦				
		なすと豚肉のカレーライス(ルウ)	豚肉	脱脂粉乳 チーズ 牛乳	にんじん	たまねぎ なす えだまめ にんにく	じゃがいも	カレールウ なたね油	赤ワイン カレー粉 チャツネ トマトペースト 鶏がらだし		
		コールスローサラダ			赤ピーマン	キャベツ きゅうり コーン	希少糖	なたね油	酢	19.3	23.7
		福神漬け				福神漬け					
12	金	牛乳		牛乳						572	751
		コッペパン					コッペパン				
		鮭のレモンソースかけ	鮭			レモン	希少糖 小麦粉 でんぶん	なたね油	しょうゆ		
		ひじきサラダ		ひじき		キャベツ きゅうり	希少糖	ごま なたね油	酢 しょうゆ	24.8	31.1
		せん切り野菜のスープ	ベーコン		にんじん ねぎ	たまねぎ もやし 生きくらげ	でんぶん	なたね油	鶏がらだし しょうゆ 中華だし		
16	火	牛乳		牛乳						579	740
		けんちんどんぶり(麦ごはん)					米 大麦				
		けんちんどんぶり(具)	豆腐 鶏卵 なると		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	希少糖 でんぶん		しょうゆ みりん だし昆布 削り節(だし)		
		焼きししゃも		ししゃも					清酒	21.6	25.5
		きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく 希少糖	ごま油	しょうゆ みりん だし昆布 削り節(だし) 清酒		
17	水	牛乳		牛乳						630	811
		ごはん					米				
		なすと厚揚げのみそ炒め	豚肉 厚揚げ みそ		にんじん ねぎ	なす たまねぎ たけのこ 生きくらげ しょうが にんにく	希少糖 でんぶん	ごま油	しょうゆ チキンコンソメ 清酒 トウバンジャン		
		ごまドレッシングあえ				キャベツ もやし きゅうり コーン	希少糖	ごま なたね油	しょうゆ 酢	22.0	27.4
		なし				なし					
17	水	大豆ふりかけ	大豆ふりかけ								

よくかんで
食べよう



令和7年 9月 学校給食献立表

さぬき市大川学校給食共同調理場

★今月の食育目標：規則正しい食生活をしよう（早寝・早起き・朝ごはん）

さぬき市
の
給食

日	曜	献立名	使用する食品名						栄養価		
			おもに体の組織をつくる(赤)		おもに体の調子を整える(緑)		おもにエネルギーとなる(黄)		調味料ほか	小学校4年	中学校2年
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー (kcal)	
			魚・肉・大豆・大豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂		たんぱく質 (g)	
	木	牛乳		牛乳						601	836
		麦ごはん					米 大麦				
		レバーと肉だんごのじぶ煮	鶏レバー 竜田揚げ 肉だんご			しょうが	希少糖	なたね油	しょうゆ		
		野菜ののりあえ		のり	にんじん	もやし キャベツ	希少糖		しょうゆ 酢	20.8	28.6
		なすそうめん汁	油揚げ みそ		ねぎ	なす たまねぎ しいたけ	そうめん		煮干し(だし)		
		型抜きチーズ(中学校のみ)		チーズ							
	金	牛乳		牛乳						582	753
		ミルクパン					ミルクパン				
		チキンとトマトのペンネ	ベーコン 鶏肉		にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ しめじ	ペンネ 希少糖	なたね油	白ワイン トマトピューレ ケチャップ チキンコンソメ ウスターソース		
		ツナサラダ	ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり コーン	希少糖	なたね油	酢 しょうゆ	25.5	32.9
		さつまいもチップス(幼稚園・小学校のみ)					さつまいもチップス				
		牛乳プリン(中学校のみ)					牛乳プリン				
	月	牛乳		牛乳						634	826
		ダイシモチ麦ごはん					米 ダイシモチ麦				
		揚げ鶏の香味ソースかけ	鶏肉		ねぎ	しょうが にんにく	希少糖 でんぷん	なたね油 ごま油	酢 みりん しょうゆ		
		キャベツとコーンのソテー	ウインナー		チンゲンサイ にんじん	キャベツ コーン		なたね油	チキンコンソメ	24.5	30.9
		じゃがいもとにらのみそ汁	油揚げ みそ		にら	たまねぎ しいたけ	じゃがいも		煮干し(だし)		
	水	牛乳		牛乳						669	856
		麦ごはん					米 大麦				
		さばのみそだれかけ	さば みそ			しょうが	希少糖 でんぷん		清酒 みりん		
		ボン酢あえ	かつお節			もやし キャベツ きゅうり			しょうゆ ボン酢	26.6	32.1
		ひじきとがんもどきの煮物	豚肉 がんもどき	ひじき	にんじん さやいんげん		こんにゃく 希少糖	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 削り節(だし)		
	木	牛乳		牛乳						556	714
		ごはん					米				
		豚キムチ	豚肉		にんじん ねぎ	しょうが たまねぎ キャベツ キムチ	希少糖	ごま油	清酒 しょうゆ		
		五目スープ	豆腐		にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ 生きくらげ	はるさめ でんぷん	なたね油	鶏がらだし チキンコンソメ 中華だし しょうゆ	21.0	25.3
		キャンディチーズ		チーズ							
	金	牛乳		牛乳						604	796
		コッペパン					コッペパン				
		さつまいものシチュー	鶏肉 ベーコン	脱脂粉乳 牛乳 チーズ	にんじん	たまねぎ しめじ グリンピース	さつまいも 小麦粉	なたね油	白ワイン コーンクリームスープ チキンコンソメ		
		にんじんサラダ	ツナ		にんじん	きゅうり たまねぎ	希少糖	なたね油	酢 ボン酢	23.1	29.8
		冷凍みかん				みかん					
	月	牛乳		牛乳						575	763
		麦ごはん					米 大麦				
		なす入りマーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ なす しいたけ しょうが にんにく	希少糖 でんぷん	ごま油	清酒 しょうゆ トウバンジャン チキンコンソメ ケチャップ		
		もやしサラダ	ロースハム		にんじん	もやし きゅうり	希少糖	ごま油	しょうゆ 酢 からし	22.3	27.8
		ブルーーン				ブルーーン					
	火	牛乳		牛乳						607	794
		ごはん					米				
		高野豆腐の卵とじ	高野豆腐 鶏肉 鶏卵		にんじん さやいんげん	たまねぎ しいたけ	希少糖	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 削り節(だし)		
		きゅうりの土佐づけ	かつお節			もやし きゅうり	希少糖		しょうゆ ボン酢	27.9	35.3
		かえりのごまがらめ		かえり			希少糖	ごま	しょうゆ 酢 みりん		

※献立は材料その他の都合により変更をすることがあります。 ※塩・こしょう等少量の調味料は紙面の都合により表示しておりません。

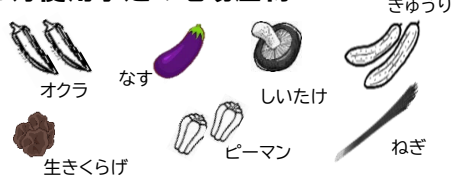
※加工食品の内容成分や特定原材料等の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。

※さぬき市産及び香川県産が使用できる予定の料理名と食品名を、太字で表示しています。

※さぬき市の公式サイトでも献立表を公開しています。 さぬき市⇒教育・文化⇒学校教育⇒学校給食⇒学校給食献立表

令和7年7月分学校給食費口座振替日は、令和7年9月1日(月)です。
前日までに、引き落とし口座の残高確認をお願いします。

9月使用予定の地場産物



いただきます！

今月の食育目標：規則正しい食生活をしよう ～早寝・早起き・朝ごはん～

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が大切です。生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。
早寝・早起き・朝ごはんの習慣をしっかりと身につけ、元気に過ごしましょう。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとしましょう。

早起き

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質のセロトニンが分泌され、日中に活動しやすくなります。

朝ごはん

夕食でとったエネルギーは朝には残っていません。午前中、元気に活動するために、朝食をとしましょう。

朝ごはんを食べる習慣がない人は、飲み物などまずは何か口に入れる習慣をつけてみよう！

朝ごはんステップアップ 1・2・3



朝ごはんに主食だけを食べている人は、野菜のおかずや肉・魚・卵などのおかずを追加して、少しずつステップアップしていきましょう。