



令和7年 9月 学校給食献立表

さぬき市志度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)	たんぱく質(g)
			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			
1	月	牛乳		牛乳						587	759
		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 こんにやく	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	砂糖	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						538	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	砂糖		しょうゆ ポン酢	24.3	30.3
		すまし汁	豆腐 なんと	わかめ	ねぎ	えのきたけ たまねぎ			しょうゆ だし 昆布 削り節(だし)		
3	水	牛乳		牛乳						520	688
		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	砂糖	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						699	895
		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	砂糖		しょうゆ ポン酢 酢	28.5	35.1
		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	20.3	26.1
		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		
		りんごジャム					りんごジャム				
8	月	牛乳		牛乳						615	802
		そばろごはん(味付けごはん)					米 大麦		清酒 しょうゆ だし 昆布		
		そばろごはん(ツナそばろ)	ツナ			しょうが	希少糖		清酒 しょうゆ		
		そばろごはん(ごまあえ)			にんじん	キャベツ もやし	砂糖	ごま	しょうゆ	28.2	35.8
		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	砂糖	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						589	766
		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	はくさい もやし	砂糖	アーモンド	しょうゆ 酢	24.7	30.6
		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						643	855
		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 牛乳	にんじん トマト	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 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	砂糖	なたね油	酢	18.2	23.5
		福神漬け				福神漬け					
12	金	牛乳		牛乳						572	
		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	砂糖	ごま なたね油	酢 しょうゆ	24.7	
		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		
		キャラメル型チーズ(小学校のみ)		チーズ							
16	火	牛乳		牛乳						580	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 なんと		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	25.6
		きんぴらごぼう			にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく 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	なたね油	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	砂糖	ごま なたね油	しょうゆ 酢	22.0	27.3
		なし				なし					

よくかんで
食べよう



令和7年 9月 学校給食献立表

さぬき市志度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)	
		大豆ふりかけ	大豆ふりかけ								
	18 木	牛乳		牛乳						612	
		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	砂糖	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	砂糖		しょうゆ 酢	23.3	
		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)		
19 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	砂糖	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				
22 月		牛乳		牛乳						646	841
		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	27.1	34.3
		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)		
24 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 砂糖	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 削り節(だし)		
25 木		牛乳		牛乳						556	
		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	20.9	
		キャンディチーズ		チーズ							
26 金		牛乳		牛乳						588	791
		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 バター	白ワイン 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	砂糖	なたね油	酢 ボン酢	22.0	29.6
		冷凍みかん				みかん					
29 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	砂糖	ごま油	しょうゆ 酢 からし	22.3	27.8
		ブルーン				ブルーン					
30 火		牛乳		牛乳						633	829
		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 じゃがいも	なたね油	清酒 みりん しょうゆ 削り節(だし)		
		きゅうりの土佐つけ	かつお節			もやし きゅうり	砂糖		しょうゆ ボン酢	28.7	36.4
		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。

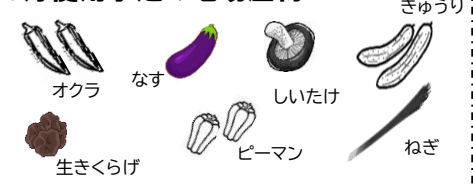
※加工食品の内容成分や特定原材料等の表示は、詳細献立表を各校・園に配付しておりますのでお問い合わせ下さい。

※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

主食

主食 + 1品

主食 + 2品

朝ごはんには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。