

令和7年9月分学校給食予定献立表  
羽曳野市教育委員会

♥おもに血や筋肉や骨をつくるための  
(魚・肉・卵・大豆・牛乳・海そう など)

◆おもに熱や力のもとになるための  
(こく類・いも・さとう・油 など)

♣おもに体の調子をととのえるための  
(野菜・果物 など)

! さかなのほねなど、のどにつまりやすいものは、きをつけてたべましょう。

おはしは、まいにちもってきてね!

日(月)	献立	栄養成分	特徴
1日	ぶどうゼリー、ふくじんづけ、いわしのかりかりあげ、ウイナーカレー、牛乳	エネルギー kcal 634, たんぱく質 g 21.0, しじつ g 17.5	楽しい給食 今日から2学期の給食がはじまります。中学生も小学生も同じ内容の給食です。お家でも今日どんな給食を食べたか話題にしてみてください。
2日	ごはん、ちくわのてりだれあえ、ひじきとかつおのふりかけ、とうふのもの、牛乳	エネルギー kcal 619, たんぱく質 g 27.3, しじつ g 19.4	クイズ1 ちくわは何から作られているでしょうか? ①大豆 ②魚 ③牛肉
3日	レーズンパン、えだまめコロッケ、フルーツミックス、ラトウイユ、牛乳	エネルギー kcal 687, たんぱく質 g 22.4, しじつ g 24.1	ラトウイユ 南フランスの料理で色とりどりの夏野菜をたっぷり使います。料理名はフランス語で、「混ぜる」を意味する「トゥイエ」が由来になっているそうです。
4日	ごはん、ごまあえ、さわらのこみやき、ぶたにくのしょうがに、牛乳	エネルギー kcal 618, たんぱく質 g 28.0, しじつ g 15.9	ごま 脇役になることが多いごまですが、小さな粒の中には栄養素がたくさんつまっています。
5日	ごはん、こまつなとツナのサラダ、ぶたにくのピリからダレ、ちゅうかスープ、牛乳	エネルギー kcal 607, たんぱく質 g 25.9, しじつ g 18.1	ほししいたけ しいたけを干すことでビタミンDが増えます。ビタミンDにはカルシウムの吸収を助け、骨をじょうぶにする働きがあります。
6日	ごはん、かてめし、ホキのからあげあんかけ、じゃがもちりすまじる、牛乳	エネルギー kcal 633, たんぱく質 g 23.7, しじつ g 16.8	みんなのふるさと給食 「かてめし」は、埼玉県郷土料理です。「かて」とは、ご飯のかさを増やすために加える具材のことです。
7日	ごはん、こまつなとツナのサラダ、ぶたにくのピリからダレ、ちゅうかスープ、牛乳	エネルギー kcal 607, たんぱく質 g 25.9, しじつ g 18.1	クイズ2 本当にあるのは何かきゅうり? ①きまきゅうり ②くまきゅうり ③けまきゅうり
8日	ごはん、ひらてんのいためもの、とりにくとがんものごもくに、牛乳	エネルギー kcal 632, たんぱく質 g 23.1, しじつ g 20.7	ゴーヤ 「にがうり」とも呼ばれる夏の野菜です。独特の苦みは食欲を高め、夏バテを防ぐ効果があります。
9日	ごはん、いりだいずのくろざとうがらめ、とりにくとあまずあんかけ、ぶたにくとはるさめのピリからに、牛乳	エネルギー kcal 603, たんぱく質 g 27.4, しじつ g 16.1	いりだいず 大豆は、たんぱく質や脂質を多く含むことから、「畑の肉」と呼ばれています。
10日	きりめいりランチパン、コーンポテト、とりにくとカレーやき、オニオンスープ、牛乳	エネルギー kcal 609, たんぱく質 g 23.9, しじつ g 24.1	オニオン(玉ねぎ) 玉ねぎを切る時、みだが出るのは「硫化アリル」という成分が原因です。みだをおさえるには、切る直前まで冷蔵庫で冷やしておくことが効果的です。
11日	ごはん、さばのピリからやき、きりぼしだいこんとしおこんぶのいためもの、とりにくとじゃがいものにももの、牛乳	エネルギー kcal 697, たんぱく質 g 29.2, しじつ g 24.5	切り干し大根 大根を細く切って乾燥させたものです。カルシウムや鉄がたくさん含まれていて、うま味もぎょう縮されています。
12日	ごはん、かてめし、ホキのからあげあんかけ、じゃがもちりすまじる、牛乳	エネルギー kcal 633, たんぱく質 g 23.7, しじつ g 16.8	みんなのふるさと給食 「かてめし」は、埼玉県郷土料理です。「かて」とは、ご飯のかさを増やすために加える具材のことです。
13日	ごはん、こまつなとツナのサラダ、ぶたにくのピリからダレ、ちゅうかスープ、牛乳	エネルギー kcal 607, たんぱく質 g 25.9, しじつ g 18.1	ほししいたけ しいたけを干すことでビタミンDが増えます。ビタミンDにはカルシウムの吸収を助け、骨をじょうぶにする働きがあります。
14日	ごはん、かてめし、ホキのからあげあんかけ、じゃがもちりすまじる、牛乳	エネルギー kcal 633, たんぱく質 g 23.7, しじつ g 16.8	みんなのふるさと給食 「かてめし」は、埼玉県郷土料理です。「かて」とは、ご飯のかさを増やすために加える具材のことです。
15日	ごはん、こまつなとツナのサラダ、ぶたにくのピリからダレ、ちゅうかスープ、牛乳	エネルギー kcal 607, たんぱく質 g 25.9, しじつ g 18.1	ほししいたけ しいたけを干すことでビタミンDが増えます。ビタミンDにはカルシウムの吸収を助け、骨をじょうぶにする働きがあります。
16日	ごはん、きゅうりとコーンのサラダ、ぶたにくのピリからダレ、ちゅうかスープ、牛乳	エネルギー kcal 617, たんぱく質 g 24.6, しじつ g 17.0	クイズ2 本当にあるのは何かきゅうり? ①きまきゅうり ②くまきゅうり ③けまきゅうり
17日	げんえんチーズパン、こまつなとキャベツのサラダ、にくだんごのケチャップソース、ポトフ、牛乳	エネルギー kcal 635, たんぱく質 g 25.3, しじつ g 22.7	減塩料理 だしとうま味を利用したり、新鮮な食材を使用したりすることで、塩分が少なくてもおいしく食べられます。給食でも、減塩の工夫を取り入れて作っています。

※スライドマークのある日は、給食時間に教室で、その日の献立や使用する食材等についてのスライド・動画を見ることができます。  
献立表は市WEBサイトでもご覧いただけます。(食育・給食課ページ内) <https://www.city.habikino.lg.jp/soshiki/gakkoukyouiku/syokuiku/kyushoku/index.html>

令和7年  
9月分

【お知らせ】

●材料入荷の都合により、内容を多少変更することがありますのでご了承下さい。

●献立表の食品の数量単位はgで、中学年(3年生・4年生)の量を示しています。配分量は低学年(1年生・2年生)は、献立表に記載の0.85倍、高学年(5年生・6年生)は1.15倍、中学生は1.3倍になります。

業者から学校へ直接配送される食品  
○牛乳  
○パンまたは米飯  
○中学生のみ  
ぶどうゼリー(1日)

18日 (木)	ごはん	とりにくのからあげ	みそしる	ぎゅうにゅう	<b>クイズ3</b> ピーマンはどの部分を食べていますか？ ①花 ②実 ③葉  △こたえはしたにあるよ エネルギー kcal 69.1 たんぱく質 g 26.0 しじつ g 25.1
	やみつきピーマン			牛乳	
	まぐろあぶらづけ5 こなかつお0.1	とりにく50	とうふ20 あかみそ8 しろみそ2 (けずりぶし)2.5 (だしこんぶ)0.5	ぎゅうにゅう	
こめ70				スライド	
こめ70	ピーマン10 キャベツ15	しょうが0.15 にんにく0.1	たまねぎ10 こまつな10 にんじん5		
19日 (金)	むぎごはん	ポークハヤシライス	キャベツとコーンのレモンふうみサラダ	ぎゅうにゅう	<b>じゃこ</b> 小さな体ですが、カルシウムやビタミンDなどがたくさん含まれています。  しっかりと食べてみると、味がよく感じられますよ。
	かみかみじゃこ			牛乳	
	にぼし4	ぶたにく40 (とんこつスープ)4 (とりがらスープ)7		ぎゅうにゅう	
こめ70 おしむぎ5		ブラウナルウ12 デミグラスソース3			
こめ70		にんにく0.1 たまねぎ60 にんじん15 しめじ10 トマトペースト5 トマトピューレ2	キャベツ20 こまつな10 ホールコーン5 レモン汁0.4		
こめ70	にぼし4	ぶたにく40 (とんこつスープ)4 (とりがらスープ)7			
22日 (月)	ごはん	フライドポテト	ぶたにくのあまからに	ぎゅうにゅう	<b>ひじき</b> うみ海の中に生えている海そうです。芽ひじきは、ひじきの葉の部分です。食物せんいが多く、おなかのそうじをしてくれます。
	ひじきのサラダ			牛乳	
	めひじき1		ぶたにく30 あつあげ35	ぎゅうにゅう	
こめ70		じゃがいも45	はるさめ3		
こめ70	にんじん5 ホールコーン5		たまねぎ30 キャベツ25 にんじん15 しめじ6		
24日 (水)	こくとうパン	キャベツのパジルふうみサラダ	かぼちやのポターージュ	ぎゅうにゅう	<b>かぼちや</b> 5~9月ごろが旬の野菜です。皮が硬く、皮の表面にツヤがあり、持つと重たいものが、甘いかぼちやの特ちょうです。
	あじのパプリカあげ			牛乳	
	あじきれ		ベーコン5 チーズ2 (とりがらスープ)7 (とんこつスープ)4	ぎゅうにゅう20 だっしふんにゅう2 (とんこつスープ)4	
こくとうパン1こ			なまクリーム1		
こめ70		キャベツ20 にんじん5 ホールコーン5 にんにく0.02	たまねぎ30 にんじん15 かぼちやピューレ30		
25日 (木)	ごはん	あげシューマイ	なすいりマーボー豆腐	ぎゅうにゅう	<b>なす</b> むらさき色の皮に含まれるナスニンが、紫外線に強い肌をつくるために役立ちます。
	ゆでえだまめ			牛乳	
	シューマイ 小学生2こ 中学生3こ		ぶたにく35 あかみそ2 はちしようみそ2	とうふ65 ぎゅうにゅう	
こめ70				スライド	
こめ70	えだまめ10		しょうが0.3 たけのこ10 なす25 あおねぎ5 ほししいたけ0.3		
こめ70			しょうが0.3 にんにく0.5 たけのこ10 なす25 あおねぎ5 ほししいたけ0.3		

### 12日(金)かてめし

かてめしは「糀飯(かてめし)」と書き、混ぜ合わせるという意味の「糀てる」が語源で、埼玉県全域に伝わる郷土料理です。昔、埼玉県はお米が育ちにくい地域でした。そのことから、季節の野菜や山菜、きのこ等の「かて」を混ぜ、ご飯のかさを増やす食べ方が広まりました。

### 【中学校給食の全員喫食開始について】

9月から中学校給食の全員喫食を開始します。献立は小学校と同様の内容を基本としながら、中学生の栄養バランスを考え、市の栄養士、栄養教諭等が作成します。食材料も小学校と同じ方法により調達し、安全・安心な食材の確保に努めます。  
今月から小学校と中学校の献立が一緒に掲載されます。  
＜中学生のみ＞やく中学生は3こ」といった表示があります。

食品名と数字は小学3・4年生(中学年)の一人分の量です。数字だけの時はグラムを表しています。  
低学年(1年生・2年生)は0.85倍  
高学年(5年生・6年生)は1.15倍  
中学生は1.3倍 になります。

一食分の栄養価です。  
小学校中学年(3年生・4年生)を表しています。

給食時間に教室でスライド・動画を見ることができる日のマークです。  
小学校も、中学校も見ることができます。

区分	栄養素	エネルギー kcal	たんぱく質 %	しじつ %	ナトリウム (食塩相当量) g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	亜鉛 mg
									A μgRAE	B <sub>1</sub> mg	B <sub>2</sub> mg	C mg		
小学生	学校給食摂取基準	650	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2未満	350	50	3.0	200	0.4	0.4	25	4.5以上	2.0
	9月分平均栄養量	639	16.2	28.2	2.1	340	87	3.2	200	0.4	0.5	22	3.7	2.9
中学生	学校給食摂取基準	830	摂取エネルギーの13~20%	摂取エネルギーの20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.5	0.6	35	7以上	3.0
	9月分平均栄養量	800	15.8	26.9	2.6	379	107	4.2	238	0.5	0.6	29	4.8	3.6

#### クイズ1

こたえは ②魚です。  
ちくわは、魚のすり身を練って棒に巻きつけて加熱します。加熱後に棒を抜くので真ん中に穴ができます。

#### クイズ2

こたえは ③けまきゅうりです。  
毛馬きゅうりは、「なにわの伝統野菜」に登録されています。

#### クイズ3

こたえは ②実です。  
中に入っているのが種で、実から種を取り除いて食べています。

#### なぞなぞ

こたえは りんごです。  
「りん」が5個で、りんごです。