



れい わ ねん がつ
令和 7年 8・9月

がっ こう きゅうしょく よ てい こん だて ひょう
学校給食予定献立表

伊奈町立学校給食センター

実施日	曜日	献立名 <small>太字の献立は南中学校のリクエストです。</small>	主 材 料 と そ の 働 き			栄 養 量				
			ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのためもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのためもの)	はたら からだちようし 体の調子をととのえるもの (みどりのためもの)	小学校		中学校		
日					I補*	蛋白質	I補*	蛋白質		
					(kcal)	(g)	(kcal)	(g)		
8/28	木	ごはん 牛乳 小籠包 酢豚 わかめスープ	牛乳 ショーロンポー ぶた肉 わかめ かまぼこ	こめ でんぷん 油 さとう ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ たけのこ ピーマン 干しいたけ ねぎ チンゲンサイ			851	31.8	
29	金	ごはん 牛乳 コーンフライ カレー(乳) フルーツカクテル	牛乳 コーンたっぷりフライ ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん もも パイン	745	22.0	996	28.2	
9/1	月	ツイストパン 牛乳 クリスピーチキン キャベツのサラダ 肉団子スープ	牛乳 クリスピーチキン ミートボール	ツイストパン 油 イタリアンドレッシング はるさめ	キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ	709	24.6	840	28.5	
2	火	肉うどん 牛乳 はんぺんチーズフライ(乳)(卵) 小松菜のサラダ あまなつゼリー	ぶた肉 牛乳 はんぺんチーズフライ	うどん さとう でんぷん 油 塩中華ドレッシング 国産あまなつフレッシュ	しょうが にんじん たまねぎ 干しいたけ ねぎ こまつな もやし ほうれんそう	720	25.9	895	32.1	
3	水	ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き マーポーナス 白菜スープ	牛乳 ほっけ ぶた肉 赤みそ とり肉	こめ 油 さとう でんぷん ごま油	にんにく しょうが にんじん たまねぎ なす ねぎ はくさい	585	27.6	769	34.5	
4	木	ごはん 牛乳 豚肉のいーなソース ごぼうサラダ もやしスープ	牛乳 ぶた肉 ベーコン	こめ でんぷん 油 さとう 香りごまドレッシング	なし たまねぎ ごぼう にんじん きゅうり キャベツ もやし にら	712	24.9	922	31.0	
5	金	キムチチャーハン 牛乳 あじフリッター わかめサラダ チンゲン菜のスープ	焼き豚 牛乳 あじフリッター わかめ ハム	こめ ごま油 油 玉ねぎドレッシング でんぷん	ねぎ キムチ にんじん にんにく キャベツ きゅうり 干しいたけ たまねぎ チンゲンサイ	632	22.2	854	29.1	
8	月	メロンパン(乳) 牛乳 とり肉のラタトゥユソース ブロッコリーのサラダ コンソメスープ	牛乳 とり肉 フランクフルト	メロンパン オリーブ油 さとう 和風ドレッシング 油	にんにく たまねぎ なす ズッキーニ トマト ブロッコリー にんじん キャベツ	622	27.8	781	34.0	
9	火	ごはん 牛乳 さばの詩仙焼き ほうれんそうのサラダ いも団子汁	牛乳 さば とり肉	こめ 油 パンパンジードレッシング いももち	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	701	23.7	906	29.6	
10	水	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ チンジャオロース 冬瓜のスープ	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉	こめ 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干しいたけ とうがん ねぎ チンゲンサイ	616	21.3	838	27.6	
11	木	わかめごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き 中華サラダ 田舎汁	わかめ 牛乳 赤魚白醤油漬け 生揚げ 白みそ 赤みそ	こめ 油 中華ドレッシング こんにやく	キャベツ にんじん もやし だいこん ごぼう ねぎ	551	24.5	731	30.5	
12	金	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ おひたし キムチスープ	牛乳 とり肉	こめ でんぷん 油	こまつな もやし にんじん たまねぎ にら はくさい	594	23.9	782	30.2	
16	火	マーポーラーメン 牛乳 大学芋 もやしサラダ	豆腐 ぶた肉 赤みそ 牛乳	ホット中華めん さとう ごま油 でんぷん さつまいも 油 黒ごま 塩中華ドレッシング	にんにく しょうが にんじん たけのこ ねぎ にら もやし キャベツ きゅうり	723	24.4	892	29.5	
17	水	ごはん 牛乳 春巻き 焼き肉 大根とベーコンのスープ	牛乳 春巻き ぶた肉 赤みそ ベーコン	こめ 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら アップルソース だいこん チンゲンサイ	678	23.6	904	29.9	
18	木	そぼろごはん 牛乳 ポテトとお米のささみカツ こんにやくサラダ 沢煮椀	ぶた肉 とり肉 牛乳 ポテトとお米のささみカツ	こめ さとう 油 こんにやく 和風ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり たけのこ だいこん ねぎ 干しいたけ	594	24.0	803	30.6	
19	金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き さつまい ひじきの中華ごま和え	牛乳 さんま ひじき とり肉 豆腐 赤みそ	こめ 油 さとう ごま油 白ごま さつまいも	こまつな もやし にんじん だいこん ねぎ	675	24.5	885	31.2	
22	月	はちみつパン のむヨーグルト(乳) チキンカツ コーンサラダ ミネストローネ	飲むヨーグルト チキンカツ ベーコン	はちみつパン 油 玉ねぎドレッシング じゃがいも シェルマカロニ	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ トマト トマトピューレー	700	22.0	803	25.4	
24	水	バターロール(乳) 牛乳 ハンバーグ 春雨サラダ ワンタンスープ 白桃ジュレ	牛乳 ハンバーグ ぶた肉 なると	バターロール さとう はるさめ ごま油 白ごま ワンタン 白桃のジュレ	にんじん キャベツ きゅうり たまねぎ もやし にら 干しいたけ	738	26.4	906	32.6	
25	木	ごはん 牛乳 チーズオムレツ(乳)(卵) 大根サラダ ハヤシライス	牛乳 チーズオムレツ ぶた肉	こめ 油 イタリアンドレッシング じゃがいも	だいこん きゅうり にんじん たまねぎ マッシュルーム しょうが にんにく トマトピューレー	684	25.3	892	31.5	
26	金	ごはん 牛乳 魚のさっぱり揚げ ナムル のっぺい汁	牛乳 たら角切り竜田揚げ とり肉 豆腐	こめ 油 さとう ごま油 白ごま さといも でんぷん	しょうが もやし ほうれんそう にんじん だいこん 干しいたけ ねぎ	595	24.8	782	31.0	
29	月	こどもパン 牛乳 えびカツ グリーンサラダ コーンスープ(乳)	牛乳 えびカツ ベーコン	こどもパン 油 香りごまドレッシング	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ クリームコーン コーン	721	25.2	878	30.4	
30	火	ごはん 牛乳 油淋鶏 たまねぎのサラダ とん汁	牛乳 とり肉 ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ でんぷん 油 さとう ごま油 和風ドレッシング さといも こんにやく	ねぎ にんにく しょうが たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり ごぼう だいこん	659	26.3	859	32.4	
						へいきんえいようりょう 平均栄養量	664	24.5	853	30.5
						きじゅんえいようりょう 基準栄養量	650	22~32	830	27~41

給食だより

* 都合により献立を変更する場合があります。
* 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
* (乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。
参考になしてください。

生活リズムをととのえる 早起き・早寝・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必要です。この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。

早起き、早寝、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

朝ごはんの効果

