



もいつけひょう

月

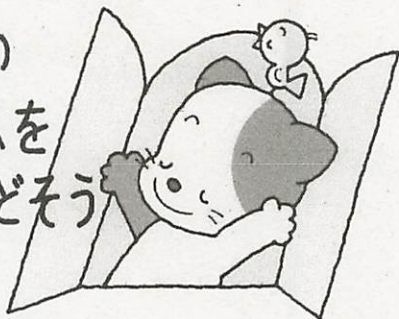
火

水

木

金

生活の
リズムを
とりもどそう



3

ぎゅうにゅう



チキンカレー

4

ぎゅうにゅう



ひやしうどん

5

ぎゅうにゅう



スタミナライス

8

ぎゅうにゅう



ごはん

9

ぎゅうにゅう



シャ-シャ-めん

10

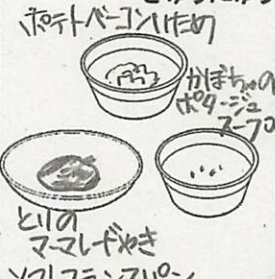
ぎゅうにゅう



コーンポラフ

11

ぎゅうにゅう



ソフトフランスパン

12

はっこうにゅう



ごはん

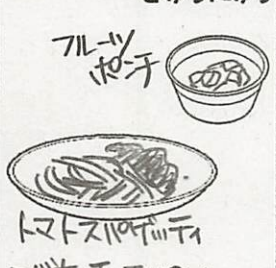
15

敬老の日



16

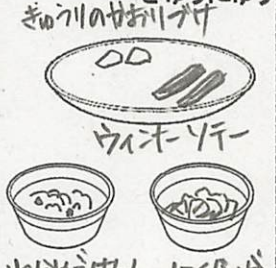
ぎゅうにゅう



トマトスープ

17

ぎゅうにゅう



カレーライス

18

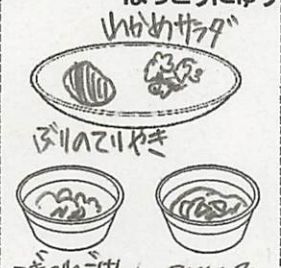
ぎゅうにゅう



カレーライス

19

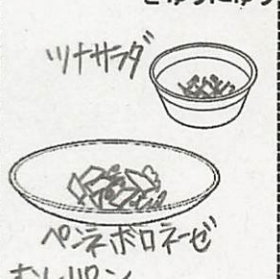
はっこうにゅう



ごはん

22

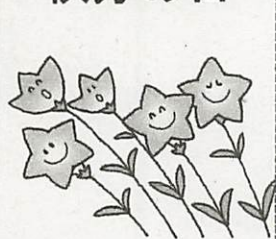
ぎゅうにゅう



カレーライス

23

秋分の日



24

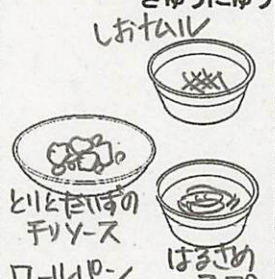
ぎゅうにゅう



カレーライス

25

ぎゅうにゅう



カレーライス

26

はっこうにゅう



ごはん

29

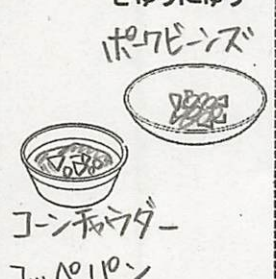
ぎゅうにゅう



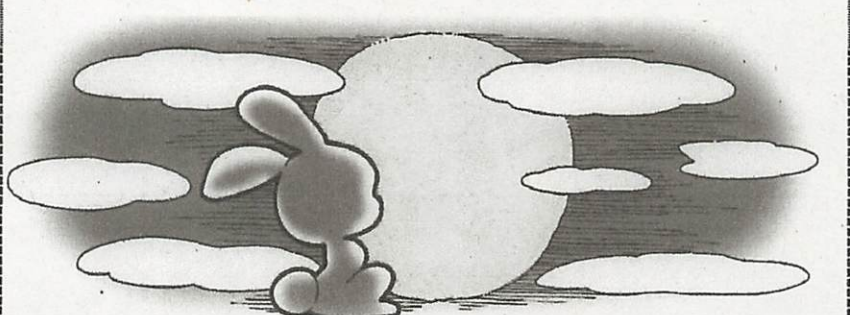
カレーライス

30

ぎゅうにゅう



カレーライス



2025年（令和7年）9月学校給食標準予定献立表

逗子市立久木小学校

日 (曜)	こんだてめい	ざいりょうのしゅるいとたいないではたらき			栄養価				
		からだをつくるしよくひん（赤）	ねつやちからになるしよくひん（黄）	からだの調子を整えるしよくひん（緑）	熱量 (kcal)	蛋白 (g)	脂肪 (g)	塩分 (g)	
3 (水)	チキンカレー ふくじんづけ フルーツかんてん	ぎゅうにゅう	とりにく、ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	にんにく、しょうが、たまねぎ にんじん、ふくじんづけ みかん缶、もも缶、パイン缶 りんご、かんてん缶、レモン	674	20.8	20.0	2.5
4 (木)	ひやしうどん さつまいものかきあげ コーンいりごまあえ	ぎゅうにゅう	けずりぶし ぎゅうにゅう、ちくわ のり、たまご	うどん、さとう さつまいも、こむぎこ あぶら、ごま	こまつな、にんじん、たまねぎ とうもろこし、キャベツ	626	21.8	23.4	3
5 (金)	スタミナライス しろみさかなのあんかけ ごもくはるさめスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく、あぶらあげ ぎゅうにゅう メルルーサ、わかめ とりにく	こめ、あぶら、さとう、こむぎこ でんぶん、はるさめ	ごぼう、にんじん、グリーンピース もやし、たけのこ チンゲンサイ	638	29.8	21.5	2.7
8 (月)	ごはん ブルコギ とうがんスープ なし	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ とりにく	こめ、さとう、ごま、ごまあぶら はるさめ	しょうが、にんにく、ながねぎ にんじん、たまねぎ、にら、りんご とうがん、こまつな、なし	618	26.9	21.4	2.3
9 (火)	ジャージャーめん ちゅうかふうツナポテト	ぎゅうにゅう	ぶたにく、みそ、ぎゅうにゅう まぐろあぶらづけ	うどん、あぶら さとう、でんぶん じゃがいも、ごまあぶら	にんにく、しょうが、たまねぎ ながねぎ、たけのこ、にんじん キャベツ、きゅうり	632	24.2	23.2	3
10 (水)	コーンピラフ メンチカツ ごまドレッシングサラダ ミネストローネスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく メンチカツ ベーコン	こめ、バター、あぶら、マカロニ じゃがいも ごまドレッシング	とうもろこし、たまねぎ、にんじん セロリー、トマトピューレ ホールトマト、キャベツ きゅうり	647	25.1	24.5	3
11 (木)	ソフトフランスパン とりのマーメレードやき ポテトベーコンいため かぼちゃのポタージュスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とりにく ベーコン ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	ソフトフランスパン マーメレード、さとう でんぶん、じゃがいも、あぶら コーンスターチ、バター	にんにく、にんじん パセリ、たまねぎ かぼちゃ	633	27.5	28.2	2.8
12 (金)	ごはん あじのたつたあげ こおりどうふのいために やさしいスープ	はっこうにゅう	はっこうにゅう、ぶたにく あじ、みそ こおりどうふ、とりにく	こめ、ごまあぶら さとう、こむぎこ でんぶん	にんにく、にんじん、たけのこ こまつな、たまねぎ、もやし、キャベツ チンゲンサイ、しょうが	670	29.9	16.2	3.7
16 (火)	こがたチーズパン トマトスパゲッティ フルーツポンチ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、とりにく	チーズパン、スパゲッティ さとう、あぶら	にんにく、たまねぎ、ホールトマト マッシュルーム、りんご もも缶、パイン缶、みかん缶、レモン	645	24.5	17.9	2
17 (水)	わかめごはん にくじゃが ウインナーソー きゅうりのかおりづけ	ぎゅうにゅう	わかめ、ぶたにく、けずりぶし ウインナー ぎゅうにゅう	こめ、あぶら、じゃがいも さとう、ごまあぶら	にんじん、たまねぎ こんにゃく グリーンピース、きゅうり、しょうが	625	24.9	21.7	3
18 (木)	しよくパン いちごジャム カレーシチュー フレンチサラダ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	しよくパン、いちごジャム あぶら、じゃがいも こむぎこ、さとう	しょうが、にんにく、たまねぎ にんじん、キャベツ パセリ、きゅうり	627	22.9	27.0	3.4
19 (金)	こぎつねごはん ぶりのてりやき わかめサラダ みそしる	はっこうにゅう	あぶらあげ、けずりぶし はっこうにゅう、ぶり わかめ、みそ	こめ、さとう あぶら、でんぶん	にんじん、しょうが、キャベツ きゅうり、だいこん こまつな、たまねぎ	623	26.7	19.1	3
22 (月)	ペンネポロネーゼ ツナサラダ プレーンむしパン	ぎゅうにゅう	ぶたにく、なまクリーム、チーズ ぎゅうにゅう、まぐろあぶらづけ ちょうりぎゅうにゅう	マカロニ、あぶら バター、さとう ごまあぶら ホットケーキミックス	にんにく、たまねぎ、ピーマン にんじん、セロリー、トマトピューレ ホールトマト、キャベツ、きゅうり とうもろこし	663	25.4	28.4	2.9
24 (水)	ごはん はっほうさい あげじゃがいものそぼろに	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、ぶたにく、いか うずらたまご	こめ、あぶら、さとう でんぶん、じゃがいも	しょうが、にんじん たまねぎ、はくさい たけのこ、チンゲンサイ	638	28.2	21.1	2.8
25 (木)	ロールパン とりとだいのチリソース しおナムル はるさめスープ	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、だいず、とりにく ぶたにく	ロールパン、あぶら でんぶん、さとう ごまあぶら、はるさめ	しょうが、にんにく ながねぎ、もやし きゅうり、にんじん、こまつな	654	29.9	26.4	2.9
26 (金)	えびチャーハン さばのカレーじょうゆやき ワントンスープ きよほう	はっこうにゅう	ぶたにく、エビ はっこうにゅう、さば	こめ、あぶら、ワントンかわ ごまあぶら	たまねぎ、にんじん、とうもろこし ピーマン、もやし はくさい、こまつな ぶどう	626	28.9	20.4	3.6
29 (月)	ツナそぼろごはん やきしゅうまい ぶたじる	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、まぐろあぶらづけ こおりどうふ、けずりぶし ポークしゅうまい ぶたにく、とうふ、みそ	こめ、さとう あぶら、さといも じゃがいも	にんじん、しょうが ごぼう、だいこん ながねぎ、こんにゃく	685	29.5	24.2	2.3
30 (火)	コッペパン ポークビーンズ コーンチャウダー	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう、だいず ぶたにく、ベーコン ちょうりぎゅうにゅう なまクリーム	コッペパン、さとう、あぶら じゃがいも、バター、こむぎこ	たまねぎ、にんじん、ピーマン トマトピューレ、ホールトマト マッシュルーム、とうもろこし キャベツ	644	29.0	27.9	3.3

(注) 学校によって献立を変更することがあります。

