



9月献立表



入善町教育委員会
入善町立入善小学校

令和7年度

日	曜	献立名	おもな材料とその働き						
			赤：おもに体の組織をつくる		緑：おもに体の調子を整える		黄：おもにエネルギーとなる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1	月	ごはん 牛乳 ふりかけ そうめんじる いわしのうめに わかめサラダ	かまぼこ いわし	牛乳 わかめ のり	にんじん	★たまねぎ うめ しょうが キャベツ きゅうり	★こめ さとう そうめん	ごま ごまあぶら	
2	火	ごはん 牛乳 かきたまじる とりにくのスタミナやき ごまあえ	もめんどうふ とりにく たまご ★みそ	牛乳	にんじん こまつな	★たまねぎ えのき ★にんにく きゅうり キャベツ	★こめ さとう でんぷん	ごま	
3	水	ごはん 牛乳 にくだんごととうがんのスープ しろみざかなのマリネ ゆでやさい	ぶたにく とりにく メルルーサ	牛乳	にんじん ★パプリカ	とうがん しめじ ★たまねぎ キャベツ きゅうり レモン	★こめ でんぷん さとう	こめあぶら	
4	木	ごはん 牛乳 けんちんじる チンジャオロースー こふきいも	もめんどうふ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン ★パプリカ	だいこん ねぎ ごぼう ★たまねぎ しょうが	★こめ でんぷん じゃがいも	ごまあぶら こめあぶら	
5	金	ごはん 牛乳 とうふとなすのみそしる とりのからあげ キャベツのそぼろいため	もめんどうふ とりにく ★みそ ぶたにく	牛乳	にんじん ピーマン	なす ★たまねぎ ★にんにく もやし しょうが キャベツ	★こめ さとう でんぷん こめこ	こめあぶら	
8	月	ごはん 牛乳 コーンスープ はるまき こんにやくサラダ	もめんどうふ ぶたにく	牛乳	にんじん	きゅうり ★たまねぎ キャベツ しいたけ とうもろこし	★こめ こめこ はるまき じゃがいも こんにやく さとう	こめあぶら ごまあぶら	
9	火	ごはん 牛乳 ビーフンスープ さばのしおやき アーモンドサラダ	うすあげ さば	牛乳	にんじん こまつな	★たまねぎ しょうが とうもろこし キャベツ きゅうり	★こめ さとう ビーフン	アーモンド こめあぶら	
10	水	ごはん 牛乳 ごもくみそしる とんかつのあまからに はりはりあえ	もめんどうふ ★みそ ぶたにく	牛乳 わかめ	にんじん	もやし ★たまねぎ えのき きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	★こめ さとう こむぎこ でんぷん	こめあぶら ごまあぶら	
11	木	やきそば 牛乳 ハムステーキ フルーツポンチ	ぶたにく ハム	牛乳	にんじん ピーマン	キャベツ ★たまねぎ バナナ みかん パイナップル もも	ちゅうかめん かんてんゼリー さとう	こめあぶら	
12	金	ゆかりごはん 牛乳 ぶたじる わかさぎフリッター コーンいりおひたし	ぶたにく ★みそ もめんどうふ わかさぎ	牛乳	にんじん あかしそ	だいこん ★たまねぎ きゅうり キャベツ とうもろこし しめじ	★こめ じゃがいも さとう こむぎこ こんにやく	こめあぶら	
15	月	🍁🍁 けいろうのひ 🍁🍁							
16	火	ごはん 牛乳 とりごぼうスープ やきフランクフルト สปาゲティソテー	とりにく ベーコン もめんどうふ フランクフルト	牛乳	にんじん ピーマン	ごぼう えのき キャベツ ★たまねぎ ★にんにく	★こめ さとう спаゲッティ	こめあぶら	
17	水	ごはん 牛乳 マーボーどうふ えびシューマイ しおナムル	ぶたにく ★みそ もめんどうふ えび たら	牛乳	にんじん こまつな	しょうが ★にんにく ★たまねぎ しめじ たけのこ キャベツ	★こめ さとう パンこ でんぷん こむぎこ	こめあぶら ごまあぶら ごま	
18	木	ハヤシライス 牛乳 オムレツ コールスローサラダ	ぶたにく たまご	牛乳	にんじん	★たまねぎ キャベツ ★にんにく きゅうり とうもろこし しめじ	★こめ さとう おおむぎ じゃがいも	こめあぶら ハヤシルウ	
19	金	～ New 膳の白～							
19	金	ごはん 牛乳 はるさめスープ カラフルサラダ さかなとだいちのサイコロあげ	ぶたにく たら ★だいち	牛乳	にんじん こまつな ★パプリカ	★たまねぎ えのき キャベツ きゅうり しょうが	★こめ さとう はるさめ こめこ でんぷん	こめあぶら ごま	
22	月	ふりかえきゅうぎょうび							
23	火	🍁🍁 しゅうぶんのひ 🍁🍁							
24	水	ごはん 牛乳 きのこスープ のりしおポテト とりにくのクリームソースかけ	ウインナー もめんどうふ とりにく	牛乳 あおのり	にんじん	えのき エリンギ しめじ ★にんにく ★たまねぎ ★ねぎ	★こめ こめこ でんぷん じゃがいも	こめあぶら	
25	木	入善とみさん(富×3)の白							
25	木	ごはん 牛乳 おやこに あかうおのあまみそやき すのもの	とりにく たまご こやどうふ あかうお ★みそ	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	★たまねぎ キャベツ きゅうり	★こめ さとう じゃがいも	こめあぶら ごま	
26	金	ごはん 牛乳 さつまいもじる ふくらぎのカレーあげ ごまあえ	もめんどうふ ★みそ ふくらぎ	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	★たまねぎ ★ねぎ ★にんにく もやし	★こめ さとう でんぷん こめこ さつまいも	カレーウ こめあぶら ごま	
29	月	ごはん 牛乳 やさいのみそしる チーズいりたまごやき おからのいために	うすあげ ★みそ たまご おから とりにく	牛乳 チーズ わかめ ひじき	にんじん グリーンピース	キャベツ もやし ★たまねぎ ごぼう	★こめ さとう じゃがいも こんにやく	こめあぶら	
30	火	ごはん 牛乳 ミネストローネ きのこハンバーグ そえやさい	とりにく ★だいち ぶたにく ぎゅうにく	牛乳	にんじん トマト	★たまねぎ ★にんにく しめじ しいたけ セロリ キャベツ きゅうり	★こめ さとう じゃがいも パンこ	マーガリン こめあぶら	

※都合により献立を変更することがあります。

今月の地場産食材(★印)：こめ(ふふふ)・みそ・だいち・たまねぎ・にんにく・パプリカ・ねぎ(22日～)