

令和7年度【ふりがな】

9月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	赤 群 (血や肉をつくるもの)	黄 群 (力や 体温となるもの)	みどり 群 (体の 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I単位 - きろカロリー [kcal]	たんぱく質 [g]	I単位 - きろカロリー [kcal]	たんぱく質 [g]
1	月	○	ごはん 肉じゃが 小松菜のおかか和え	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 さつま揚げ かつお節	こめ こめ あぶら 米 米ぬか油 じゃがいも 砂糖	にんじん たま 人参 玉ねぎ こんにゃく いんげん キャベツ 小松菜	598	24.2	725	29.0
2	火	○	ごはん 鶏肉の米粉から揚げ たまごのみそ汁 大根の辛味炒め	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 みそ ぶたにく 豚肉	こめ こめ ぶん 米 米粉 でん粉 こめ あぶら さとう 米ぬか油 砂糖	にんにく しょうが にんじん 生薑 人参 たまご えのきたけ 大根	602	27.1	740	34.8
3	水	○	ごはん 豆と豚肉の煮込み 海藻サラダ 稲城市産稲城製	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 ウインナー いんげん豆 海藻	こめ こめ あぶら 米 米ぬか油 小麦粉 砂糖	にんにく たま にんじん 玉ねぎ 人参 マッシュルーム 枝豆 緑豆もやし とうもろこし 梨	687	22.3	831	26.3
4	木	○	ココアパン(食パン) あじの香草焼き 野菜スープ ペンネアラビアータ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 あじ ベーコン 豚肉	ココアパン オリーブ油 米ぬか油 マカロニ	レモン にんにく 人参 玉ねぎ とうもろこし キャベツ セロリ マッシュルーム トマト	586	27.6	721	34.5
5	金	○	ごはん 焼き豆腐のみそそば煮 春雨の華風和え	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 みそ 豆腐	こめ こめ あぶら 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 緑豆春雨 ごま油	しょうが にんにく 人参 生薑 にんにく 人参 たまご えのきたけのこ 長ねぎ いんげん きゅうり 緑豆もやし	619	25.2	749	30.2
8	月	○	チキンカレー(麦ご飯) フレンチサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 チーズ	むぎ ご飯 米ぬか油 じゃがいも 砂糖 バター 小麦粉	にんにく しょうが たま 生薑 玉ねぎ 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり	667	22.5	810	26.7
9	火	○	ごはん さばのおろしだれ 菊花汁 白菜の煮びたし	ぎゅうにゅう さば とうふ 牛乳 さば 豆腐 あぶら 油揚げ	こめ こめ あぶら 米 米ぬか油 砂糖 でん粉	だいこん にんじん 大根 人参 たけのこ きく なが はくさい 菊 長ねぎ 白菜 りょうとう 緑豆もやし	605	27.3	742	34.4
10	水	○	食パン きのこシチュー ビーンズサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 生クリーム 大豆	食パン 米ぬか油 じゃがいも バター 小麦粉 砂糖	たまご にんじん 玉ねぎ 人参 マッシュルーム エリンギ ぶなしめじ とうもろこし きゅうり 枝豆	598	24.4	728	29.5
11	木	○	きつね丼(ごはん) さつまいものみそ汁	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 みそ 鶏肉 あぶら 油揚げ	こめ さつまいも 米ぬか油 砂糖 でん粉	ごぼう 人参 大根 なが たま 長ねぎ 玉ねぎ しらたき	646	25.8	785	30.9
12	金	○	ごはん いかのねぎソース めかぶと卵のスープ いんげんのナムル	ぎゅうにゅう いか ハム 牛乳 いか ハム めかぶ 鶏卵	こめ ぶん 米 でん粉 こめ あぶら さとう 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんにく なが 生薑 にんにく 長ねぎ にんじん たま 人参 玉ねぎ ほ 干しいたけ りょうとう 緑豆もやし いんげん	586	24.0	717	30.1
16	火	○	ごはん 鶏肉の照り焼きだれ 打ち豆汁 小松菜とえのきのおひたし	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 あぶら 油揚げ うちまめ みそ	こめ こめ あぶら 米 米ぬか油 砂糖 でん粉 さといも	にんじん だいこん なが 人参 大根 長ねぎ りょうとう 緑豆もやし えのきたけ 小松菜	615	27.5	761	34.2
17	水	○	ミルクパン(食パン) ハンバーグトマトソース コンソメスープ さつまいもサラダ(ポトルノンエッグマヨネーズ)	ぎゅうにゅう ハンバーグ 牛乳 ハンバーグ ベーコン	ミルクパン 米ぬか油 砂糖 でん粉 さつまいも	にんにく たま 玉ねぎ トマト にんじん 人参 キャベツ とうもろこし きゅうり	626	23.7	771	28.6
18	木	○	ごはん かつおの甘辛揚げ 大根のみそ汁 きんぴらごぼう	ぎゅうにゅう かつお 牛乳 かつお わかめ みそ	こめ ぶん 米 でん粉 こめ あぶら さとう 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	しょうが にんにく なが 生薑 にんにく 長ねぎ にんじん だいこん 人参 大根 ごぼう れんこん こんにゃく いんげん	590	26.1	716	31.4

令和7年度【ふりがな】

9月 よてい献立表

みんなに給食のことをもっと知ってもらうために、
ふりがなをつけた献立表を作ったよ。



日	曜	牛乳	献立名	あか 赤 群 (血や肉をつくるもの)	き 黄 群 (力や 体温となるもの)	みどり 緑 群 (体の 調子をよくするもの)	しょうがっこう 小学校		ちゅうがっこう 中学校	
							I栄養 - きろカロリー [kcal]	たんぱく質 ぐらむ [g]	I栄養 - きろカロリー [kcal]	たんぱく質 ぐらむ [g]
19	金	○	タッカルビ丼(ご飯) くきわかめサラダ	ぎゅうにゅう とりにく 牛乳 鶏肉 なまあ 生揚げくきわかめ	こめ こめ あぶら 米 米ぬか油 さとう でん粉 ごま油	にんにく しょうが たま 人参 生姜 玉ねぎ にんじん ぼう 人参 干しいたけ キャベツ にら りょくとう 緑豆もやし きゅうり	587	25.0	708	29.9
22	げつ 月	○	鶏たれカツ丼(ご飯) けんちん汁 チンゲン菜のごま和え	ぎゅうにゅう とりにく とうふ 牛乳 鶏肉 豆腐	こめ こめ 米 小麦粉 パン粉 米ぬか油 さとう ごま 砂糖 ごま	にんじん ぼう 人参 ごぼう こんにゃく だいこん なが 大根 長ねぎ チンゲン菜 りょくとう 緑豆もやし	637	26.8	785	34.4
24	すい 水	○	わかめご飯 豚肉と玉ねぎの卵とじ もやしときゅうりの梅肉和え	ぎゅうにゅう ぶたにく けいらん 牛乳 豚肉 鶏卵 かつお節	わかめご飯 こめ 米ぬか油 ふ さとう 砂糖	にんじん たま 人参 玉ねぎ こんにゃく くいんげん りょくとう 緑豆もやし きゅうり うめ きゅうり 梅	603	25.7	728	30.7
25	もく 木	○	キャロット食パン ポトフ 大根とツナのサラダ	ぎゅうにゅう ぶたにく 牛乳 豚肉 フランクフルト ツナ	キャロットパン こめ あぶら 米ぬか油 さとう じゃがいも 砂糖	にんじん たま 人参 玉ねぎ キャベツ だいこん 大根 とうもろこし えだまめ とうもろこし 枝豆	626	25.1	763	30.3
26	きん 金	○	きのこのトマトソース(ゆでスパゲティ) フライドポテト キャベツとコーンのサラダ	ぎゅうにゅう あお ぶたにく 牛乳 青のり 豚肉	スパゲティ フライドポテト こめ あぶら こめ 米ぬか油 米粉 さとう 砂糖	にんにく セロリ たま 人参 セロリ 玉ねぎ にんじん ぶなしめじ エリンギ マッシュルーム トマト とうもろこし キャベツ	656	23.4	761	26.6
29	げつ 月	○	ご飯 肉豆腐 もやしのオイスター炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ 牛乳 豚肉 豆腐	こめ こめ あぶら 米 米ぬか油 ふ さとう 砂糖	しょうが にんじん たま 生姜 人参 玉ねぎ こんにゃく 長ねぎ にんにく りょくとう 緑豆もやし エリンギ こまつな 菜 小松菜	592	25.9	719	31.1
30	か 火	○	ご飯 子持ちししゃものカレー揚げ(2本) 白菜のみそ汁 肉と野菜のごま炒め	ぎゅうにゅう 牛乳 こめ 子持ちししゃも あぶらあ 油揚げ みそ とりにく ちくわ 鶏肉 竹輪	こめ ぶん 米 でん粉 こめ あぶら さとう 米ぬか油 砂糖 ごま ごま油	にんじん ほうさい 人参 白菜 なが 長ねぎ だいこん 大根	653	25.3	752	28.9

稲城市教育部学校給食課

第一 給食 係 042-377-8904
第二 給食 係 042-331-7103