

2025年9月 献立表

日付		材料名	おやつ
1月	いわしの利休焼き かぼちゃとおくらのだし浸し みそ汁 ごはん、くだもの	いわし、しょうゆ、みりん、片栗粉、ごま、／かぼちゃ、オクラ、しょうゆ、／なす、たまねぎ、にんじん、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ぶどうジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ 牛乳 ぶどうゼリー おにぎり
2火	鶏肉のマーマレード煮 小松菜のごま和え みそ汁 ごはん	鶏肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、酢、マーマレード、片栗粉、／こまつな、キャベツ、にんじん、ツナ缶、ごま、／なす、じゃがいも、たまねぎ、えのきだけ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、油	いりこ とうふドーナツ おにぎり
3水	さけの酒蒸し ひじき煮 みそ汁 ごはん、くだもの	さけ、酒、塩、たまねぎ、えのきだけ、塩、油、／ひじき、油、しょうゆ、みりん、砂糖、さつまいも、／なす、かぼちゃ、ねぎ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／黒砂糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ 牛乳 ちんびん おにぎり
4木	豆腐ハンバーグ キャベツのゆかりサラダ みそ汁 ごはん	豚ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんにく、しょうゆ、砂糖、片栗粉、ナツメグ、塩、／キャベツ、にんじん、ふりかけ、油、酢、／さといも、チンゲンサイ、えのきだけ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／卵、砂糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ パウンドケーキ おかし おにぎり
5金	豚肉と昆布の炒め煮 おくらのおかか和え みそ汁 ごはん、くだもの	豚肉、しょうが、しょうゆ、酒、にんじん、こんぶ、ごま油、しょうゆ、／オクラ、しょうゆ、かつお節、／あさり、酒、じゃがいも、たまねぎ、さやえんどう、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、バター、砂糖	いりこ、牛乳 シュガーバター スティック おかし
6土	中華丼 みそ汁	米、胚芽米、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、塩、片栗粉、／キャベツ、えのきだけ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ ビスケット
8月	マーボー豆腐 もやしのナムル じゃがいものスープ ごはん	豆腐、豚ひき肉、納豆、ねぎ、にんじん、しょうが、油、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／もやし、こまつな、にんじん、わかめ、ごま油、塩、ごま、／じゃがいも、たまねぎ、えのきだけ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ぶどうジュース、グラニュー糖、ゼラチン	いりこ 牛乳 ぶどうゼリー おにぎり
9火	いわしの利休焼き かぼちゃとおくらのだし浸し みそ汁 ごはん、くだもの	いわし、しょうゆ、みりん、片栗粉、ごま、／かぼちゃ、オクラ、しょうゆ、／なす、たまねぎ、にんじん、油揚げ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／豆腐、小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、塩、油	いりこ とうふドーナツ おにぎり
10水	鶏肉のマーマレード煮 小松菜のごま和え みそ汁 ごはん	鶏肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、酢、マーマレード、片栗粉、／こまつな、キャベツ、にんじん、ツナ缶、ごま、／なす、じゃがいも、たまねぎ、えのきだけ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／黒砂糖、牛乳、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ 牛乳 ちんびん おにぎり
11木	さけの酒蒸し ひじき煮 みそ汁 ごはん、くだもの	さけ、酒、塩、たまねぎ、えのきだけ、塩、油、／ひじき、油、しょうゆ、みりん、砂糖、さつまいも、／なす、かぼちゃ、ねぎ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／卵、和三盆糖、油、ヨーグルト、小麦粉、ベーキングパウダー	いりこ パウンドケーキ おかし おにぎり
12金	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング	米、胚芽米、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、油、カレー粉、洋風だしの素、塩、ケチャップ、米粉、たまねぎ、りんご、にんじん、油、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／煮干し、／牛乳、／食パン、油、ケチャップ、ソース	いりこ、牛乳 カリカリ スティックパン おかし
13土	中華丼 みそ汁 くだもの	米、胚芽米、豚肉、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、しいたけ、きくらげ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ、中華だしの素、塩、片栗粉、／キャベツ、えのきだけ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／煮干し	いりこ ビスケット
16火	マーボー豆腐 もやしのナムル、じゃがいものスープ ごはん	豆腐、豚ひき肉、納豆、ねぎ、にんじん、しょうが、油、みそ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／もやし、こまつな、にんじん、わかめ、ごま油、塩、ごま、／じゃがいも、たまねぎ、えのきだけ、中華だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／ホットケーキミックス、牛乳、卵	いりこ ホットケーキ おにぎり

今月の平均摂取カロリー (3歳以上児) 567kcal (3歳未満児) 464kcal

2025年9月 献立表

日付		材料名	おやつ
17 水	魚の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 ごはん、くだもの	さわら、塩、／ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、／もやし、たまねぎ、クリームコーン、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／小麦粉、小麦粉、ごま、和三盆糖、塩、油、牛乳	いりこ 牛乳 黒ゴマスティック おにぎり
18 木	ミートスパゲティー 野菜スープ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ソース、しょうゆ、砂糖、塩、米粉、／キャベツ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、洋風だしの素、塩、こんぶ、煮干し、／煮干し、／マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ マカロニきな粉 おかし おにぎり
19 金	豆腐ハンバーグ キャベツのゆかりサラダ みそ汁 ごはん、くだもの	豚ひき肉、豆腐、たまねぎ、にんにく、しょうゆ、砂糖、片栗粉、ナツメグ、塩、／キャベツ、にんじん、ふりかけ、油、酢、／さといも、チンゲンサイ、えのきたけ、わかめ、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、きな粉、砂糖、バター	いりこ 牛乳 きな粉トースト おかし
20 土	きつねうどん ほうれん草とえのき茸のお浸し	うどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、こんぶ、煮干し、／ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ、だし汁、／煮干し	いりこ クラッカー
22 月	さけのちゃんちゃん焼き（北海道） さつま芋のレモン煮 すまし汁 ごはん	さけ、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、キャベツ、にんじん、油、塩、／さつまいも、砂糖、レモン、／たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、わかめ、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ゼラチン、牛乳、和三盆糖、きな粉	いりこ、牛乳 きなことみるくの プリン おにぎり
24 水	【ピザ作り体験】ミックスピザ さっぱりポテトサラダ きのこのスープ しおむすび	ピザ生地、たまねぎ、ピーマン、コーン、ミニトマト、ツナ缶、ウインナーソーセージ、ケチャップ、マヨネーズ、チーズ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、油、ケチャップ、ソース、しょうゆ、砂糖、塩、米粉、／じゃがいも、きゅうり、たまねぎ、にんじん、おから、酢、砂糖、塩、油、／えのきたけ、しめじ、たまねぎ、豆腐、卵、油、ほうれんそう、にんじん、塩、しょうゆ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／ヨーグルト	いりこ 牛乳 ヨーグルト おにぎり
25 木	豚肉と昆布の炒め煮 おくらのおかか和え みそ汁 ごはん、くだもの	豚肉、しょうが、しょうゆ、酒、にんじん、こんぶ、ごま油、しょうゆ、／オクラ、しょうゆ、かつお節、／あさり、酒、じゃがいも、たまねぎ、さやえんどう、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／すいか、／煮干し、／マカロニ、きな粉、砂糖、塩	いりこ マカロニきな粉 おかし おにぎり
26 金	魚の塩焼き きんぴらごぼう みそ汁 ごはん	さわら、塩、／ごぼう、にんじん、ごま油、しょうゆ、砂糖、／もやし、たまねぎ、クリームコーン、みそ、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／煮干し、／牛乳、／食パン、マヨネーズ	いりこ 牛乳 カリカリマヨパン おかし
27 土	きつねうどん ほうれん草とえのき茸のお浸し くだもの	うどん、油揚げ、しょうゆ、砂糖、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうゆ、みりん、塩、こんぶ、煮干し、／ほうれんそう、えのきたけ、しょうゆ、だし汁、／煮干し	いりこ クラッカー
29 月	カレーライス キャベツのベーコンドレッシング くだもの	米、胚芽米、豚ひき肉、なす、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、油、カレー粉、洋風だしの素、塩、ケチャップ、米粉、たまねぎ、りんご、にんじん、油、／キャベツ、こまつな、ベーコン、酢、油、砂糖、しょうゆ、／麦茶、／りんご、／煮干し、／牛乳、／ゼラチン、牛乳、和三盆糖、きな粉、／米、胚芽米、	いりこ、牛乳 きなことみるくの プリン おにぎり
30 火	さけのちゃんちゃん焼き（北海道） さつま芋のレモン煮 すまし汁 ごはん	さけ、みそ、しょうゆ、みりん、砂糖、キャベツ、にんじん、油、塩、／さつまいも、砂糖、レモン、／たまねぎ、えのきたけ、油揚げ、わかめ、しょうゆ、塩、こんぶ、煮干し、／米、胚芽米、／麦茶、／煮干し、／ホットケーキミックス、牛乳、卵、／米、胚芽米、	いりこ ホットケーキ おにぎり

※食材の都合により、献立が変更になる場合があります。

※北海道の郷土料理「鮭のちゃんちゃん焼き」（22日&30日の給食）

「ちゃんちゃん焼き」は鮭などの魚を野菜や山菜と一緒に鉄板で蒸し焼きにした料理で、北海道の郷土料理です。

北海道全域の猟師町で古くから食べられており、猟師たちが浜辺で大きな鉄板で豪快に焼いて皆で囲んで食べる料理でした。

味付けは味噌を使いますが、酒、みりん、砂糖などを合わせてタレにする事が多く、場合によってはにんにく、唐辛子、レモン、マヨネーズを加えたりするそうです。