



9月の献立

今年度初めての果物
 4日(木) りんご 8日(月) 梨
 10日(水) プルーン 12日(金) ぶどう

食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

2025年度

須坂市教育委員会 子ども課

日/曜	献立	おやつ	午後 午前 (3歳未満児)	給食材料(3色食品群)		
				きいろ 糖や力のもとになるもの	あか 体をたくもつもの	みどり 体の調子をよくするもの
1 月	ごはん 鉄火みそ 春雨サラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	ヨーグルト のり塩せんべい		調合油/シカ(皮なし、生)/三温糖/ごま(いり)/普通はるさめ(乾)/のり塩せんべい	豚大型種(脂身付、生)/米みそ(淡色辛みそ)/木綿豆腐/元氣ヨーグルト	なす(果実、生)/青ピーマン(果実、生)/タケノコ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/ごまつな(葉、生)/きゅうり(果実、生)/バナナ(生)
	牛乳	さつま芋 牛乳				
2 火	ごはん いわしの蒲焼 きゅうりの梅和え キャベツのみそ汁 オレンジ	米粉のバナナマフィン 牛乳		じゃがいもでん粉/大豆油/三温糖/ごま(いり)/ごま油/上新粉/調合油	まいわし(生)/乾燥わかめ(素干し)/凍り豆腐(乾)/米みそ(淡色辛みそ)/調製豆乳/普通牛乳	きゅうり(果実、生)/キャベツ(結球葉、生)/梅干し(調味漬)/にんじん(根、皮剥、生)/えのきたけ(生)/パプリカ/アスパラ/タケノコ/生/バナナ(生)
	牛乳	バナナ				
3 水	ごはん 手作りコーンカレー ミックス漬け バナナ	フルーツゼリー おかき		調合油/シカ(皮なし、生)/有塩バター/中力粉(1等)/ごま(いり)/寒天/ハバぶどう/おかき	豚ひき肉(生)/普通牛乳	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根茎、生)/スイートコーン(缶詰、お砂糖)、タケノコ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/キャベツ(結球葉、生)/だいこん(福神漬)/らっきょう(甘酢漬)/きゅうり(果実、生)/バナナ(生)/パプリカ/アスパラ/温州蜜柑(缶詰、果肉)/てい(缶詰、果肉種、果肉)
	牛乳	オレンジ 牛乳				
4 木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツドレッシング漬け ワタンスープ オレンジ	わかめおにぎり 牛乳		三温糖/調合油/しゅうまいの皮/水稲穀粒(精白米、加味米)/ごま(いり)/三温糖/ササゲ(塊根、皮むき、生)/大豆油	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/乾燥わかめ(素干し)/豚ひき肉(生)/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/キャベツ(結球葉、生)/にんじん(根、皮剥、生)/きゅうり(果実、生)/根深ねぎ(葉、軟白、生)/チンゲンサイ(葉、生)/パプリカ/アスパラ/タケノコ/生
	牛乳	りんご				
5 金	ごはん 中華そばサラダ かぼちゃと昆布の炒め煮 バナナ	さつま芋チップ 牛乳		蒸し中華めん/調合油/ごま(いり)/三温糖/ササゲ(塊根、皮むき、生)/大豆油	豚ロースハム/刻み昆布/豚大型種(脂身付、生)/普通牛乳	りょくとうもろこし(生)/にんじん(根、皮剥、生)/きゅうり(果実、生)/れん(土耕栽培/結球葉、生)/赤色トマト(果実、生)/スイートコーン(缶詰、お砂糖)/西洋かぼちゃ(果実、生)/青ピーマン(果実、生)/バナナ(生)
	牛乳	プレーンヨーグルト				
8 月	ごはん 鮭の風味焼き 小松菜のごまマヨ和え キャベツのみそ汁 梨	ジャーマンポテト 牛乳		ごま(いり)/マヨネーズ/調味料(低加味)/シカ(皮なし、生)/調合油	しろさけ(生)/干ひじき(鉄釜、乾)/油揚げ(生)/米みそ(淡色辛みそ)/豚ウィンナー/ソーセージ/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/ごまつな(葉、生)/にんじん(根、皮剥、生)/ぶなしめじ(生)/キャベツ(結球葉、生)/タケノコ(りん茎、生)/パプリカ(葉、通年平均、生)/日本なし(生)/にんにく(りん茎、生)
	牛乳	トマト				
9 火	ごはん なすのはさみ揚げ キャベツと昆布のお浸し 厚揚げのみそ汁 バナナ	豆乳パンケーキ 牛乳		じゃがいもでん粉/大豆油/ごま油/ごま(いり)/中力粉(1等)/三温糖/粉糖	豚ひき肉(生)/牛ひき肉(生)/塩昆布/生揚げ/米みそ(淡色辛みそ)/調製豆乳/普通牛乳	なす(果実、生)/タケノコ(りん茎、生)/キャベツ(結球葉、生)/きゅうり(果実、生)/にんじん(根、皮剥、生)/ごまつな(葉、生)/バナナ(生)
	牛乳	のり塩せんべい				
10 水	ごはん 米粉のホワイトスープ フレンチサラダ ツナふりかけ プルーン	サラダせんべい りんごジュース		調合油/シカ(皮なし、生)/上新粉/オリーブ油/ごま(いり)/三温糖/せんべいサラダ味	豚大型種(脂身付、生)/調製豆乳/タケノコ(缶詰、油漬、フルク/ライト)/かつお加工品(かつお節)	タケノコ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/パプリカ(葉、通年平均、生)/ぶなしめじ(生)/きゅうり(果実、生)/キャベツ(結球葉、生)/スイートコーン(缶詰、お砂糖)/温州蜜柑(缶詰、果肉)/プルーン(生)/りんご(濃縮還元ジュース)
	牛乳	りんご 牛乳				
11 木	ごはん 豆腐のまさご揚げ 小松菜のおかか和え じゃがいものすまし汁 梨	みそ焼きライス 牛乳		ごま(いり)/じゃがいもでん粉/大豆油/シカ(皮なし、生)/水稲穀粒(精白米、加味米)/マヨネーズ/調味料(低加味)	焼き豆腐/豚大型種(脂身付、生)/かつお加工品(かつお節)/乾燥わかめ(素干し)/米みそ(淡色辛みそ)/あおりの(素干し)/普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/ごまつな(葉、生)/りょくとうもろこし(生)/チンゲンサイ(葉、生)/タケノコ(りん茎、生)/日本なし(生)
	牛乳	オレンジ				
12 金	ごはん スパゲッティナポリタン コーンサラダ ぶどう	米粉のココア蒸しまんじゅう 牛乳		パプリカ/シカ(乾)/オリーブ油/上新粉/三温糖	豚大型種(脂身付、生)/乾燥わかめ(素干し)/調製豆乳/普通牛乳	にんにく(りん茎、生)/トマト(缶詰、お砂糖、塩無添加)/タケノコ(りん茎、生)/青ピーマン(果実、生)/にんじん(根、皮剥、生)/乾ししいたけ(乾)/トマト(缶詰、ジュース、塩無添加)/キャベツ(結球葉、生)/きゅうり(果実、生)/スイートコーン(缶詰、お砂糖)/赤色トマト(果実、生)/レモン(果汁、生)/ぶどう(皮なし、生)
	牛乳	プレーンヨーグルト				
16 火	ごはん いわしの蒲焼 きゅうりの梅和え キャベツのみそ汁 オレンジ	米粉のバナナマフィン 牛乳		じゃがいもでん粉/大豆油/三温糖/ごま(いり)/ごま油/上新粉/調合油	まいわし(生)/乾燥わかめ(素干し)/凍り豆腐(乾)/米みそ(淡色辛みそ)/調製豆乳/普通牛乳	きゅうり(果実、生)/キャベツ(結球葉、生)/梅干し(調味漬)/にんじん(根、皮剥、生)/えのきたけ(生)/パプリカ/アスパラ/タケノコ/生/バナナ(生)
	牛乳	バナナ				
17 水	ごはん 手作りコーンカレー ミックス漬け バナナ	フルーツゼリー おかき		調合油/シカ(皮なし、生)/有塩バター/中力粉(1等)/ごま(いり)/寒天/ハバぶどう/おかき	豚ひき肉(生)/普通牛乳	にんにく(りん茎、生)/しょうが(根茎、生)/スイートコーン(缶詰、お砂糖)、タケノコ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/キャベツ(結球葉、生)/だいこん(福神漬)/らっきょう(甘酢漬)/きゅうり(果実、生)/バナナ(生)/パプリカ/アスパラ/温州蜜柑(缶詰、果肉)/てい(缶詰、果肉種、果肉)
	牛乳	オレンジ 牛乳				
18 木	ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツドレッシング漬け ワタンスープ オレンジ	おはぎ 牛乳		三温糖/調合油/しゅうまいの皮/水稲穀粒(精白米、もち米)/ごま(いり)	鶏若鶏肉もも(皮付、生)/乾燥わかめ(素干し)/豚ひき肉(生)/きな粉(全粒大豆、青大豆)/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/キャベツ(結球葉、生)/にんじん(根、皮剥、生)/きゅうり(果実、生)/根深ねぎ(葉、軟白、生)/チンゲンサイ(葉、生)/パプリカ/アスパラ/タケノコ/生
	牛乳	りんご				

※保育園の行事等で変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。) 【裏面に続く→】
 ※サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行いますので、ぜひご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

給食のサンプル展示は、料理の組み合わせ・調理法・食事量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。
 また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。

日/曜	献立		おやつ	給食材料(3色食品群)				
				午後		みどり		
				午前 (3歳未満児)	きいろ		あか	
3歳未満児		献立		献立		献立		
献立		献立		献立		献立		
19 金	ごはん 牛乳	中華そばサラダ かぼちゃと昆布の炒め煮 バナナ	さつま芋チップ 牛乳 プレーンヨーグルト	蒸し中華めいん/糖合油/ごま(いり)/三温糖/ササゲ(塊根、皮むき、生)/大豆油	豚ロースハム/刻み昆布/豚大腸種(脂身付、生)/普通牛乳	りよくとらもち(生)/にんじん(根、皮剥、生)/きゅうり(果実、生)/土耕栽培/結球菜(生)/赤色トマト(果実、生)/ストロベリー(缶詰、赤/緑)/西洋かぼちゃ(果実、生)/青ピーマン(果実、生)/バナナ(生)		
22 月	ごはん 牛乳	鮭の風味焼き 小松菜のごまマヨ和え キャベツのみそ汁 梨	ジャーマンポテト 牛乳 トマト	ごま(いり)/マヨネーズ(調味料(低加))/ジャガイロ(皮なし、生)/調合油	しるさげ(生)/干ひじき(鉄釜、乾)/油揚げ(生)/米みそ(淡色辛みそ)/豚ウィンナーソーセージ/普通牛乳	しょうが(根茎、生)/ごまつな(葉、生)/にんじん(根、皮剥、生)/ぶなしめじ(生)/キャベツ(結球菜、生)/タネ(りん茎、生)/わか(葉、通年平均、生)/日本なし(生)/にんにく(りん茎、生)		
24 水	ごはん 牛乳	米粉のホワイトスープ フレンチサラダ ツナふりかけ プレーン	フルーツポンチ おかし りんご 牛乳	調合油/シカ(皮なし、生)/上新粉/オリーブ油/ごま(いり)/三温糖/おかし	豚大腸種(脂身付、生)/調製豆乳/ワ(缶詰・油漬・フルケ・リト)/かつお加工品(かつお節)	ワ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/わか(葉、通年平均、生)/ぶなしめじ(生)/きゅうり(果実、生)/キャベツ(結球菜、生)/ストロベリー(缶詰、赤/緑)/温州蜜柑(缶詰、果肉)/ブルー(生)/バナナ(生)/バナナ(缶詰、濃縮還元ジュース)		
25 木	ごはん 牛乳	豆腐のまさご揚げ 小松菜のおかか和え じゃがいものすまし汁 梨	みそ焼きライス 牛乳 オレンジ	ごま(いり)/じゃがいもでん粉/大豆油/シカ(皮なし、生)/水稲穀粒(精白米、うねり)/マヨネーズ(調味料(低加))	焼き豆腐/豚大腸種(脂身付、生)/かつお加工品(かつお節)/乾燥わかめ(素干し)/米みそ(淡色辛みそ)/あおのり(素干し)/普通牛乳	にんじん(根、皮剥、生)/ごまつな(葉、生)/りよくとらもち(生)/チンゲンサイ(葉、生)/ワ(りん茎、生)/日本なし(生)		
26 金	ごはん 牛乳	スパゲッティナポリタン コーンサラダ ぶどう	米粉のココア蒸しまんじゅう 牛乳 プレーンヨーグルト	小麦/小麦(乾)/オリーブ油/上新粉/三温糖	豚大腸種(脂身付、生)/乾燥わかめ(素干し)/調製豆乳/普通牛乳	にんにく(りん茎、生)/ワ(缶詰、赤/緑、無添加)/ワ(りん茎、生)/青ピーマン(果実、生)/にんじん(根、皮剥、生)/乾したけ(乾)/ワ(缶詰、ジュース、無添加)/キャベツ(結球菜、生)/きゅうり(果実、生)/ストロベリー(缶詰、赤/緑)/赤色トマト(果実、生)/レモン(果汁、生)/ぶどう(皮なし、生)		
29 月	ごはん 牛乳	鉄火みそ 春雨サラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	豆乳きな粉トースト 牛乳 さつま芋	調合油/シカ(皮なし、生)/三温糖/ごま(いり)/普通はるさめ(乾)/フランスパン	豚大腸種(脂身付、生)/米みそ(淡色辛みそ)/木綿豆腐/調製豆乳/きな粉(全粒大豆、青大豆)/普通牛乳	なす(果実、生)/青ピーマン(果実、生)/ワ(りん茎、生)/にんじん(根、皮剥、生)/ごまつな(葉、生)/きゅうり(果実、生)/バナナ(生)		
30 火	ごはん 牛乳	いわしの蒲焼 きゅうりの梅和え キャベツのみそ汁 オレンジ	サラダせんべい ぶどうとりんごジュース バナナ 牛乳	じゃがいもでん粉/大豆油/三温糖/ごま(いり)/ごま油/せんべい/サラダ味/ぶどうとりんごジュース	まいわし(生)/乾燥わかめ(素干し)/凍り豆腐(乾)/米みそ(淡色辛みそ)	きゅうり(果実、生)/キャベツ(結球菜、生)/梅干し(調味漬)/にんじん(根、皮剥、生)/えのきたけ(生)/バナナ/ワ(缶詰、ジュース)		

※2・16・30日の「いわしの蒲焼」はさんまの価格が安定している場合には「さんまの蒲焼」で提供します。
9月の行事食は『おはぎ』です。

おはぎ 秋のお彼岸は秋分の日を中日とする前後3日間です。ご先祖様のご供養をするため、お墓参りなどをします。秋はあずきのあんを萩の花にみたてた「おはぎ」をお供えします。



いわしの蒲焼き

材料 4人分

いわし 40g×4切
片栗粉 大さじ1と小さじ1
油 適量
砂糖 大さじ1と小さじ1
しょうゆ 小さじ2
片栗粉 小さじ1弱
水 80cc
白いりごま 大さじ1/2

作り方

- 1 いわしの開きに片栗粉をまぶして油で揚げる。
- 2 砂糖、しょうゆ、水を煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつける。(たれの完成)
- 3 揚げたいわしにたれをぬり、白いりごまをふる。

みそ焼きライス

材料 4人分

押し豆腐 180g
白いりごま 大さじ1弱
豚ひき肉 100g
人参 10g
片栗粉 大さじ3
しょうゆ 小さじ1
酒 小さじ1/2
油 適量

作り方

- 1 人参はみじん切りにする。
- 2 材料をすべてボウルに入れてよく混ぜる。
- 3 2を丸めて、170℃の油できつね色になるまで揚げ、中までしっかりと火をとおす。

ミックス漬け

材料 4人分

キャベツ 120g
福神漬け 30g
らっきょう漬け 20g

きゅうり 20g
白いりごま 小さじ1弱

作り方

- 1 きゅうりは半月の薄切りにする。キャベツは食べやすい大きさに切り、さつとゆでしておく。
- 2 らっきょう漬けはみじん切りにする。
- 3 ボウルに全ての材料を入れて、よく混ぜ合わせる。



☆9月の給食平均栄養量☆

年齢	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	V. A μg RE	V. B1 mg	V. B2 mg	V. C mg	食塩相当量 g
目標値										
1~2	479	20.0	13.5	213	2.0	188	0.20	0.28	18	1.4
3~5	400	20.6	15.5	256	2.2	225	0.21	0.35	18	1.5
平均栄養量										
1~2	529	20.6	17.0	337	1.8	162	0.28	0.35	20	1.3
3~5	406	18.7	17.3	275	2.1	161	0.28	0.28	19	1.5

3歳以上児の主食は、お弁当箱に詰め、家庭から持参してください。
給食はご飯に合うように献立をたてていますので、「ご飯」の持参をおすすめします。
ご飯は当日の朝に炊いたものを、清潔な容器に詰めて持参ください。
ご飯は腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり、食事のリズムが作りやすく、好き嫌いをなくすことにつながります。
※都合によりパンを持参する場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度

