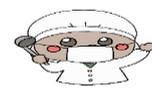


令和7年 9月 学校給食予定献立表



※ 図は後期課程のみ、つきます

河東地区学校給食センター

月	火	水	木	金
1	2	3 かわわん献立	4	5
かおり漬け 味付けのり ささかまぼこの唐揚げ ごはん 白玉汁 三幼なし	マーボーモやし にくだんご 幼1こ・前2こ・後3こ ごはん 中華コーンスープ	コールスローサラダ オレンジ オムレツ パンにオムレツやサラダをはさんで食べてみよう 背割りのコッパンパン パンキンポターージュ ドキドキオレンジ 心・性教育	ひじきのサラダ お豆のミートグラタン キャロットライス 野菜スープ 河東学園後期なし	中華サラダ はるまき ソフトめん チャンボンメンスープ (物価高騰えび・いかはいれません)
8 かわわんかみかみ献立	9 前期(3年)リクエスト献立 「栄養バランスがとれたご飯の日献立」	10 ふくしま応援献立	11 敬老の日献立	12
きりぼしのハリハリ漬け つくねのレモンソース ごはん キムチ肉じゃが	海藻サラダ とりのてりやき わかめごはん マカロニスープ (アルファベット)	グリーンサラダ キーマカレー ごはん ピーマンとまこの卵スープ	(まごわやさしい献立) ゆかり漬け なしの予定 さばのみそ煮 幼：いわしみそ煮 ごはん 手汁	ゆでとうもろこし(カット) ごぼうサラダ スパゲティ トマトスープ
15	16 籠城食献立	17	18 あいづまつり献立	19
敬老の日 りんご (会津若松市産の予定) ねぎみそ 玄米入りごはん 季節の野菜しょうゆ汁 りんごは、生産者に生育状況を確認しながらの納入になります。	ミニゼリー 枝豆とわかめのサラダ ココアトースト 夏バテ解消スープ	食育の日 塩こうじ漬け ミニゼリー マクロソースカツ 七穀米入りごはん こづゆ	切り干し大根あえ 信田煮(幼：肉団子1こ) ソフトめん 鶏南蛮スープ	
22 前期(4年)リクエスト献立 「栄養バランスがとれたご飯の日献立」	23	24 ゆかりの地献立	25	26
マカロニサラダ ハンバーグバーベキューソース ごはん ミネストローネ	秋分の日 毎日の給食を、Instagramにて紹介しています！ぜひ、ご覧になってみてください 	神奈川県横須賀市 ヨーグルト 幼：ミニゼリー シーザーサラダ ごはん・海軍カレー	園 ぶりかけ ひじき炒め たまごやき きのこけんちんじ汁 河東学園前期6年生 なし	手作りさつまいも蒸しパン きつねあえ ソフトめん 塩もやしラーメンスープ 河東学園前期6年生 なし
29	30 十五夜献立			
前後 味付け海苔 切り干し大根炒め ねすこの天ぷら ごはん なめこ汁	ちょっと早い十五夜献立 デザート 塩昆布漬け れんこんはさみ焼き 前1こ・後2こ 幼：つくね きのご五目ごはん 秋の幸みそ汁 (10/6 三幼給食無しのため)	【かわわんかみかみ献立について】 毎月8(園)のつく日は、かみごたえのある献立内容の「かわわんかみかみ献立」を実施します。 よくかんで食べると、虫歯や食べ過ぎの予防、脳の活性化、消化吸収を助けるなど、良い効果がたくさんあります。 ぜひ、普段の食事でも、よくかんで食べるようにしてほしいです。	【食育の日献立について】 毎月19日は「食育の日」です。 郷土愛を育むために、地場産物を使った料理や、会津の郷土料理を取り入れた「食育の日献立」を毎月19日前後に実施します。また、減塩の日として毎月17日前後に献立を実施したいと思っています。	【日本列島味めぐり献立について】 日本各地の食文化に関心を持ってもらうために、各都道府県の特産品を使った料理や、郷土料理を取り入れた「日本列島味めぐり献立」を毎月実施します。

※毎月1日(または1のつく日)に、河東学園公式キャラクター「かわわん」のボンチョの9色にちなんだ「かわわん献立」を実施します。

※9色のうちのどれか1色にちなんだ料理や食品が入っています。何色かは毎月、お楽しみに！

※物価高騰により、主食・主菜・副菜・汁物・デザート・牛乳に使用するすべての食材費が値上がりしています。量が少なかったり、1品少ない場合があるかもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願ひ申し上げます。





※今月は、倉道の斉藤 淑子さんの「たまねぎ・じゃがいも」、京市の鈴木清久さんの「きゅうり」、浅野の山口さんから「たまねぎ・じゃがいも」、塩庭の武田芳仁さんから「たまねぎ・じゃがいも」を使います。(太字)

9月予定献立表

血や肉や骨の		体の調子をよくする		熱や力の	
もとななる		もとななる		もとななる	
1群	2群	3群	4群	5群	6群



日曜	主食	牛乳	おかず ※園は後期課程のみ、つきます	赤		緑		黄		調味料	栄養価			給食お休み のお知らせ	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群		(幼)	(前)	(後)		
1月	ごはん	味付け海苔	※かまぼこの唐揚げ 香り漬け 白玉汁	鶏肉・魚 卵・豆類	乳類・小魚 海藻類	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	穀類・いも類 さとう類	油揚げ 雑穀類	酒 しょうゆ 塩 かおり かつおだし(ワ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	602 20.2 17.5 304 4.0 2.2	717 23.3 19.4 318 4.8 2.8	三幼	
2火	ごはん	肉団子 幼1こ・前2こ・後3こ	マーボーもやし 中華コンソープ	肉団子(卵なし) 豚肉 鶏肉 豆腐 卵		にんじん にら ちんげんさい	もやし たまねぎ コーン ちんげんさい	米 米 片栗粉 きび砂糖	米サラダ油 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう ストック	砂糖醤油 豆板醤 しょうゆ 塩 こしょう ストック	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	461 18.3 14.2 264 1.1 1.9	597 23.1 16.6 280 1.8 2.5	726 21.7 19.7 292 2.4 3.1	牛乳
3水	背割りコッパン		※かわね献立 オムレツ(ケチャップ) コールスーラダ ハンバーグポスタージュ	オムレツ 鶏肉 豆乳	ひじき 生クリーム	にんじん かぼちゃ	きゅうり たまねぎ キャベツ オレンジ	パン 米粉	米サラダ油 エッグフリーマヨネーズ	塩 こしょう Sストック ルツ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	510 20.4 21.1 416 2.6 2.4	603 23.8 23.8 505 3.1 2.6	751 27.6 28.0 505 3.9 3.3	
4木	キャロットライス		お豆のミートグラタン ひじきのサラダ 野菜スープ	大豆 ツナ ベーコン	チーズ	にんじん かぼちゃ	なす えだまめ きゅうり キャベツ だいこん たまねぎ	米 きび砂糖 米サラダ油	塩 こしょう 酢 グチャップ 胡椒 ピザソース 醤油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	469 17.5 14.5 339 1.1 2.2	578 20.7 16.2 369 1.6 2.7		河東学園後期	
5金	ソフトめん		チャンポン麺スープ 中華サラダ	豚肉 なたと 春巻 鶏肉		にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ きくらげ きゅうり 鶏みかん	米サラダ油 ごま油 きび砂糖	鶏板金 胡椒 がらす 酢 しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	554 22.4 17.5 257 0.9 3.2	693 25.7 24.8 367 4.6 4.0	924 32.9 31.0 440 6.7 4.9		
8月	ごはん		※かわねかみかみ献立 つくねのレモンソース 切り干しのハリハリ漬け・キムチ肉じゃが	つくね 豚肉 馬肉	塩昆布	にんじん にら	キャベツ きゅうり 切り干し大根 たまねぎ こんにゃく 白菜キムチ	米 ざらめ きび砂糖	米サラダ油 みりん 酒 塩 酢 しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	506 18.4 15.9 340 1.1 2.1	649 22.4 18.7 391 1.9 2.5	770 26.3 20.9 421 2.7 2.9		
9火	わかめごはん		☆学園<3年>リクエスト☆ 鶏の照焼 海藻サラダ マカロニ(アルファベット)スープ	鶏肉 ツナ ベーコン	わかめ 海藻	にんじん	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン だいこん	米 マカロニ	米サラダ油 しょうゆ 塩 胡椒 コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	490 19.8 16.4 254 5.3 2.4	601 23.0 18.6 274 6.8 3.0	719 27.0 20.8 281 8.3 3.7	栄養バランスがそろったご飯の日	
10水	ごはん		※くしま産産物献立 キーマカレー グリーンサラダ ピーマンときのこの卵スープ	馬肉 ツナ たまご	チーズ	にんじん ブロッコリー	きゅうり たまねぎ コーン キャベツ	米 きび砂糖	米サラダ油 酢 塩 胡椒 Sストック	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	464 19.8 14.0 286 2.9 2.9	577 23.4 15.5 308 3.8 2.0	684 26.8 17.2 416 4.6 2.4		
11木	ごはん		敬老の日献立(まごやさい)献立 さばのみそ煮(幼:いわしのみそ煮) ゆかり漬け・芋汁・なしの予定	さば(幼:鯖) 豚肉 みそ 打ち豆	塩昆布	にんじん	キャベツ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ なめこ	米 じゃがいも	塩 しょうゆ かつおだし(ワ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	472 19.6 13.9 309 1.6 1.9	634 24.4 20.4 316 2.3 2.4	784 29.9 24.6 338 2.8 3.2		
12金	スパゲティ		トマトスープ(トマトスーパゲティ) ごぼうサラダ ゆでとうもろこし(カット)	ウインナー ツナ	ピーマン	にんじん ピーマン トマトかん	きゅうり たまねぎ しめじ キャベツ ごぼう えだまめ とうもろこし	ソフトめん きび砂糖	米サラダ油 がらす 酢 コンソメ 塩 胡椒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	450 17.1 11.1 244 0.8 1.9	609 23.0 18.6 278 1.4 2.4	790 29.2 21.3 282 2.1 2.8		

敬老の日

16火	玄米入りごはん		※龍城後献立 ねぎみそ かぼちゃのみそがらめ 季節の野菜しょうゆ汁 りんごの予定	鶏肉 豆腐 大豆 みそ		にんじん かぼちゃ	ねぎ だいこん なす たまねぎ りんご	米 玄米 じゃがいも きび砂糖	大豆白絞油 しょうゆ かつおだし(ワ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	538 17.2 18.0 311 1.1 1.3	650 19.4 292 339 1.6 2.1	752 24.7 21.8 364 2.0 2.7	りんごは、生育状況により、生食用の方と産後取り出しながら、納品となります。
17水	ココアトースト		枝豆とわかめのサラダ 夏ハテ解消スープ(もずく・オクラ) ミニゼリー	鶏肉 ベーコン(卵無) 豆腐	枝豆 ちりめんじゃこ	にんじん トマト オクラ	キャベツ きゅうり えだまめ ミニゼリー	パン グラニュー糖 ミニゼリー	マーガリン ココア 酢 塩 Sストック	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	435 15.5 19.0 311 3.2 2.8	563 19.3 22.7 339 3.6 3.6	641 21.7 25.7 364 3.8 4.2	
18木	七穀入りごはん		※あいつまつい献立 ※食育の日 マクロスカツ 塩こうじ漬け こづめ ミニゼリー	マグロカツ 貝柱		にんじん	きゅうり キャベツ こんにゃく しんじけ きくらげ	米 七穀米 まめふ ざらめ	大豆白絞油 ソース ケチャップ みりん 塩こうじ 塩 醤油 酒 かつおだし(ワ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	516 17.5 14.2 332 2.5 2.7	645 21.8 15.8 376 3.3 3.3	747 23.7 17.5 388 4.0 2.0	
19金	ソフトめん		鶏南蛮麺スープ 信田煮(卵無) 切り干し大根和え	鶏肉 なたと 信田煮 ハム		にんじん 小松菜	たまねぎ きゅうり もやし	ソフトめん きび砂糖	ごま油 しょうゆ 塩 塩 みりん 酢	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	484 22.3 10.6 272 1.1 2.7	575 26.3 12.7 301 1.7 3.3	717 32.2 13.4 316 2.3 2.0	
22月	ごはん		☆学園<4年>リクエスト献立 ハンバーグバーベキューソース マカロニサラダ ミネストローネ	ハンバーグ(卵無) ツナ 大豆 ベーコン(卵無)	チーズ	にんじん トマトかん	たまねぎ きゅうり コーン キャベツ レモン ずりおろしりんご	米 じゃがいも きび砂糖	しょうゆ 酢 ソース 塩 胡椒 コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	551 20.3 394 4.2 3.5	668 22.9 429 5.3 4.4	813 26.4 47.3 6.3 5.4	栄養バランスがそろったご飯の日

秋分の日

24水	ごはん		※ゆかりの地献立・神奈川県横浜青市 海軍カレー シーザーサラダ ヨーグルト(幼:ミニゼリー)	馬肉 ハム	チーズ	にんじん トマトかん	きゅうり たまねぎ キャベツ コーン ずりおろしりんご	米 幼:ミニゼリー	米サラダ油 エッグフリーマヨネーズ	カレー粉 ルツ ソース 塩 胡椒	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	575 18.1 19.7 326 5.2 2.9	725 23.0 23.1 377 7.0 3.4	852 26.2 26.2 389 9.2 4.1	
25木	ごはん		たまご焼き ひじき炒め きのこけちん汁 園ふりかけ	玉子焼き 鶏肉 生揚げ 打ち豆	ひじき	にんじん	ごぼう こんにゃく しめじ えのき しんじけ だいこん たまねぎ	米 じゃがいも きび砂糖	米サラダ油 しょうゆ みりん かつおだし(ワ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	503 19.9 15.8 344 5.5 1.5	576 22.2 16.6 662 4.1 1.8	679 25.1 18.2 801 5.0 2.3	河東学園前期6年	
26金	ソフトめん		塩もやしラーメンスープ きつね和え 手作りさつまいも蒸しパン	鶏肉 油揚げ 豆乳		にんじん 小松菜	もやし メンマ たまねぎ きくらげ キャベツ	ソフトめん 蒸しパン粉 さつまいも	ごま油 塩 胡椒 鶏板金 中華ストック しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	578 14.4 296 311 1.6 2.7	660 15.8 311 333 2.0 2.8	849 31.5 333 416 2.8 4.1	河東学園前期6年	
29月	ごはん		※あいつまつい 前後:味付け海苔 ねすこの天ぷら 切り干し大根炒め なめこ汁	竹筒 さつまいも 豆腐 みそ		にんじん ブロッコリーペースト 小松菜	切り干し大根 たまねぎ こんにゃく だいこん なめこ	米 じゃがいも 米粉 きび砂糖	米サラダ油 酒 みりん 酒 しょうゆ カレー粉 かつおだし(ワ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	468 17.4 13.4 309 1.9 1.9	614 23.0 15.6 344 3.1 3.0	716 25.0 16.9 363 3.7 3.4		
30火	きのこ五目ごはん		※十五夜献立 れんこんはきみ焼き 前1こ・後2こ(幼:肉団子1こ) 塩昆布漬け 秋の葉みそ汁 デザート	鶏肉 はさみ焼 豚肉 みそ	塩昆布	にんじん	れんこん こんにゃく ねぎ しんじけ ごぼう えだまめ きゅうり だいこん なめこ	米 じゃがいも さつまいも デザート	米サラダ油 塩 しょうゆ かつおだし(ワ)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 塩分(g)	477 16.3 11.3 318 1.8 2.4	555 17.6 13.7 384 2.3 2.9	696 21.2 16.4 460 2.8 3.9		

【今月使用予定の会津若松市産の食材】
会津若松市産…精白米・木綿豆腐
河東町産…たまねぎ・じゃがいも(斉藤淑子さん)たまねぎ・じゃがいも(武田芳仁さん)
きゅうり・トマト(鈴木清久さん)・たまねぎ・じゃがいも(山口キヨ子さん)

※物価高騰により、すべての食材費が値上がりしています。
量が少なかったり、1品少ない場合がある かもしれません。ご理解くださるよう、よろしくお願ひ申し上げます。
しょうゆは、濃口しょうゆ・淡口しょうゆ・減塩しょうゆを使い分けしています。

毎日の給食を、インスタグラムにて紹介しています!



栄養量の()内は、基準量です。
エネルギー(幼490kcal、小650kcal、中830kcal)
たんぱく質(幼16g~25g、小21g~33g、中27g~42g)
脂質(幼11g~16g、小14g~22g、中18g~28g)
カルシウム(幼290mg、小350mg、中450mg)
鉄(幼0.1mg、小0.3mg、中0.5mg)
塩分(幼1.5g未満、小2g未満、中2.5g未満)

