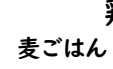
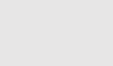
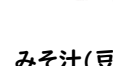
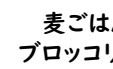
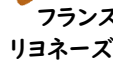
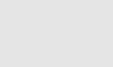
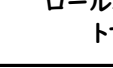
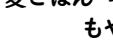


エンゼル学園 給食 よてい献立

2025年9月

日／曜 (月)	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄 養 価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
01 (月)	 さわらの西京焼き 麦ごはん すまし汁(だいこん・あげ) はるさめの酢の物	米、ラムネ、押 麦、はるさめ、 砂糖	さわら、ミニボ ン こぎかな、 油揚げ、淡色 みそ	きゅうり、だい こん、にんじ ん、えのきた け、カットわか	かつお・昆布 だし汁、酢、 しょうゆ、本み りん、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こぎかな	エネルギー 353 kca たんぱく質 13.1 g 脂 質 6.6 g カルシウム 37 mg	
02 (火)	 ハヤシライス えびフライ ブロッコリーの昆布和え オレンジ	米、サンワール ドのミレー ビスケット、押 麦、油、ごま油	牛肉(もも)、カ ルテツいわし おかき	オレンジ、たま ねぎ、ブロッコ リー、しめじ、 塩こんぶ	ハヤシルウ、 ケチャップ	へム鉄入りえびせん サンワールドのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 388 kca たんぱく質 11.1 g 脂 質 12.2 g カルシウム 48 mg	
03 (水)	 焼きそば しゅうまい ほうれん草のごま和え なし	ゆで中華め ん、ミニのりす け、すりごま、 油	豚肉(ばら)、ミ ニボン こぎ かな	なし、ほうれんそ う、にんじん、た まねぎ、キャベ ツ、あおのり	中濃ソース、 しょうゆ、食 塩	はッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こぎかな	エネルギー 345 kca たんぱく質 9.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 90 mg	
04 (木)	 鶏のから揚げ 麦ごはん みそ汁(キャベツ・えのき) マカロニサラダ	米、じゃがい も、押麦、マヨ ネーズ、クラッ カー、油、片栗	鶏もも肉、米 みそ(淡色辛 みそ)、カルテ ツいわしおか	たまねぎ、きゅうり、 キャベツ、にんじん、え のきたけ、しょうが、に んにく	かつお・昆 布だし汁、 しょうゆ、食 塩	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 430 kca たんぱく質 16.1 g 脂 質 15.1 g カルシウム 32 mg	
05 (金)	 ポークビーンズ フランスパン キャベツとツナのサラダ 牛乳	フランスパン、 じゃがいも、 油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロ ース)、だいず(ゆで)、 ツナ油漬缶、へム鉄入 りえびせん、ミニボン こぎかな	キャベツ、カッ トトマト缶詰、 にんじん、たま ねぎ、にんにく	ケチャップ、 酢、コンソ メ、食塩、パ セリ粉、こ	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こぎかな	エネルギー 457 kca たんぱく質 17.6 g 脂 質 16.1 g カルシウム 155 mg	
06 (土)	 きつねうどん 野菜ジュース バナナ	冷凍ゆでうど ん、きつねあげ、 サンワールドの ミレービスケット		野菜ジュ ース、バナナ、ね ぎ	かつお・昆 布だし汁、 しょうゆ、み りん、食塩	はッピーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 413 kca たんぱく質 9.7 g 脂 質 6.6 g カルシウム 35 mg	
08 (月)	 さけの塩焼き さつま芋御飯 みそ汁(豆腐・わかめ) ポテトサラダ	米、ラムネ、さ つまいも、マヨ ネーズ、押麦、 マカロニ	さけ、木綿豆腐、ツナ 油漬缶、米みそ(淡色 辛みそ)、ミニボン こ ぎかな	だいこん、に んじん、コー ン、キャベツ、 カットわかめ	かつお・昆 布だし汁、食 塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こぎかな	エネルギー 395 kca たんぱく質 16.4 g 脂 質 11.7 g カルシウム 48 mg	
09 (火)	 トルティージャ ロールパン ガスパチョ エンペドラッド プリン	ロールパン、サンワ ールドのミレービスケッ ト、プリンミックス、じゃ がいも、油、オリーブ 油、砂糖	牛乳、卵、ツナ水煮 缶、いんげんまめ (乾)、ハム、カルテツ いわしおかき	たまねぎ、カットマ ト缶詰、野菜ジュース、 トマト、きゅうり、赤 ピーマン、黄ピーマ ン、レモン果汁	ケチャップ、食塩、ワ イン(白)or料理酒 とレモン汁、コンソ メ、パセリ粉、こしょ う	へム鉄入りえびせん サンワールドのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 474 kca たんぱく質 13.5 g 脂 質 22.6 g カルシウム 103 mg	
10 (水)	 マーボー豆腐 麦ごはん 中華スープ(にら卵) ブロッコリーとトマトの黒ごまサラダ	米、押麦、ミニ のりすけ、油、 片栗粉、砂 糖、ごま油	木綿豆腐、豚ひ き肉、卵、米みそ (淡色辛みそ)	たまねぎ、ブ ロッコリー、にん じん、にら、コー ン、ねぎ、しょう が	しょうゆ、酢、食塩、 中華だしの素、こ しょう、オイスター ソース	はッピーラムネ ミニのりすけ	エネルギー 355 kca たんぱく質 12.0 g 脂 質 9.0 g カルシウム 61 mg	
11 (木)	 ナゲット フランスパン 野菜のポタージュ リヨネーズポテト パイナップルゼリー	フランスパン、 じゃがいも、 油、片栗粉、ク ラッカー	木綿豆腐、鶏ひ き肉、豆乳、鶏もも肉、ペ ーコン、カルテツいわし おかき	たまねぎ、パイナ ップル濃縮果汁、だい こん、クリームコーン缶、 パセリ、にんにく、しょ うが	ケチャップ、 食塩、コンソ メ、パセリ 粉、こしょう	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 535 kca たんぱく質 17.2 g 脂 質 18.4 g カルシウム 61 mg	
12 (金)	 豚肉とはるさめのスタミナ炒め 麦ごはん すまし汁(たまねぎ・わかめ) きゅうりの昆布和え	米、押麦、はる さめ、砂糖	豚肉(ばら)、へ ム鉄入りえび せん、ミニボン こぎかな、油揚げ	たまねぎ、きゅうり、に んじん、えのきたけ、に ら、塩こんぶ、カットわ かめ、にんにく、しょう が	かつお・昆 布だし汁、 しょうゆ、本 みりん、食塩	ミニのりすけ へム鉄入りえびせん ミニボン こぎかな	エネルギー 334 kca たんぱく質 7.7 g 脂 質 9.0 g カルシウム 40 mg	
13 (土)	 サンドウィッチ 野菜ジュース バナナ	食パン(10枚切り)、 サンワールドのミレー ビスケット、マヨネーズ	ツナ油漬缶、 スライスチ ーズ、ハム	野菜ジュ ース、バナナ、い ちごジャム	ケチャップ	はッピーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 580 kca たんぱく質 18.9 g 脂 質 21.9 g カルシウム 158 mg	
16 (火)	 おべんとうの日	ロールパン、ミ ニのりすけ、 パン粉、砂糖、 油	牛乳、牛豚合 いびき肉、豆乳、ツ ナ水煮缶、ミニ ボン こぎかな	たまねぎ、トマ ト、かぼちゃ、 きゅうり	ケチャップ、 酢、しょうゆ、 コンソメ、食 塩	はッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こぎかな	エネルギー 494 kca たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.7 g カルシウム 147 mg	
17 (水)	 ハンバーグ ロールパン かぼちゃのスープ トマトの和え物 牛乳	ロールパン、ミ ニのりすけ、 パン粉、砂糖、 油	牛乳、牛豚合 いびき肉、豆乳、ツ ナ水煮缶、ミニ ボン こぎかな	たまねぎ、トマ ト、かぼちゃ、 きゅうり	ケチャップ、 酢、しょうゆ、 コンソメ、食 塩	はッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こぎかな	エネルギー 494 kca たんぱく質 20.5 g 脂 質 20.7 g カルシウム 147 mg	
18 (木)	 ひき肉となすのみそ炒め 麦ごはん キャベツとはるさめのスープ もやしの中華風和え物	米、押麦、ク ラッカー、はる さめ、油、砂 糖、ごま油	鶏ひき肉、カル テツいわしおか き、米みそ(淡 色辛みそ)	もやし、なす、に んじん、こまつ な、キャベツ、 ピーマン、ねぎ	酢、しょうゆ、 中華だしの 素	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 368 kca たんぱく質 8.2 g 脂 質 10.6 g カルシウム 49 mg	

旬の味覚 さんま

成長期に必須の栄養素がたっぷり！

さんまは、江戸時代から大衆魚として食べられてきた青魚で、成長期の子供に欠かせない栄養素をたっぷりと含んでいます。

良質なたんぱく質や、貧血を予防する鉄分とビタミンB群、粘膜を強くするビタミンA、丈夫な骨に必須のカルシウムとビタミンDなどです。

また、さんまはDHA、EPといった不飽和脂肪酸が豊富で、これらは脳の働きを高め、学習能力向上にも効果があります。

貴重な脂をおとさないように調理して食べましょう。

お月見

お月見とは、月の満ち欠けが農作業の大きな指標になっていたことから、月への感謝と農作の祈願をしたものです。平安時代に、「中秋の名月」を祝う習慣として一般的になりました。

だんごやさといもなど月に見立てた丸い物と、葉先のとんがりに邪気をはらう力があるとされているススキや秋の七草をお供えます。ご家庭でも丸い物を食卓に並べて、お月見気分を味わってみましょう。

今月のねらい

- ・食事のマナーを知る
- ・バランスよく食べる大切さを

旬の食材

さけ さんま いか
さつまいも さといも
かぼちゃ なす
きのこ類 ぶどう なし

行事食

- お誕生日会
9日・30日
- ご当地：茨城
26日
- ワールド：スペイン
9日

日／曜 (月)	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄 養 価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	
19 (金)	 カレーライス コロッケ 切り干し大根のシャキシャキサラダ バナナ	米、じゃがいも、押麦、油、マヨネーズ	豚肉(肩ロース)、ヘム鉄入りえびせん、ツナ水煮缶、ミニボン こごかな、かつお節	バナナ、たまねぎ、にんじん、切り干しだいこん、きゅうり	カレールウ、ぼん酢しょうゆ	ミニのりすけ ヘム鉄入りえびせん ミニボン こごかな	エネルギー 525 kca たんぱく質 14.2 g 脂 質 15.6 g カルシウム 78 mg
20 (土)	 あんかけうどん 野菜ジュース オレンジ 	冷凍ゆでうどん、サンワールドのミレービスケット、片栗粉	鶏もも肉	野菜ジュース、オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん	はッピーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 313 kca たんぱく質 9.7 g 脂 質 4.9 g カルシウム 54 mg
22 (月)	 白身魚の煮付け 菜飯(小松菜) みそ汁(もやし・あげ) きんぴらごぼう	米、ラムネ、押麦、ごま油、砂糖	たら、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こごかな、油揚げ	にんじん、ごぼう、もやし、たまねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こごかな	エネルギー 296 kca たんぱく質 8.6 g 脂 質 4.0 g カルシウム 47 mg
24 (水)	 豚肉のしょうが焼き 麦ごはん みそ汁(いも・えのき) 小松菜のごま和え(ツナ)	米、じゃがいも、押麦、ミニのりすけ、ごま、油	豚肉(肩ロース)、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、ミニボン こごかな	たまねぎ、こまつな、キャベツ、にんじん、えのきたけ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	はッピーラムネ ミニのりすけ ミニボン こごかな	エネルギー 374 kca たんぱく質 11.9 g 脂 質 10.2 g カルシウム 71 mg
25 (木)	 冷やしラーメン 餃子 ほうれん草のナムル(コーン) ぶどう	生中華めん、クラッカー、ごま、ごま油	焼き豚、カルテツいわしおかき	ぶどう、ほうれんそう、もやし、コーン、にんじん、ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、中華だしの素、食塩	サンワールドのミレービスケット クラッカー カルテツいわしおかき	エネルギー 432 kca たんぱく質 14.1 g 脂 質 10.8 g カルシウム 73 mg
26 (金)	 けんちんうどん 煮合い(れんこん) かりかりきゅうり メロンゼリー 	冷凍ゆでうどん、メロンゼリー、しらたき、さといも、砂糖、ごま、ごま油	木綿豆腐、ヘム鉄入りえびせん、ミニボン こごかな、油揚げ	きゅうり、にんじん、れんこん、だいこん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、酢	ミニのりすけ ヘム鉄入りえびせん ミニボン こごかな	エネルギー 445 kca たんぱく質 6.8 g 脂 質 4.5 g カルシウム 59 mg
27 (土)	 ナポリタン 野菜ジュース バナナ 	スパゲティ、サンワールドのミレービスケット	ウインナー	野菜ジュース、バナナ、にんじん、たまねぎ、ピーマン	ケチャップ	はッピーラムネ サンワールドのミレービスケット	エネルギー 304 kca たんぱく質 6.2 g 脂 質 5.5 g カルシウム 23 mg
29 (月)	 さんまの塩焼き きのこ御飯(油揚げ) かぼちゃのみそ汁 ツナともやしのごま酢和え	米、ラムネ、押麦、砂糖、ごま	さんま、淡色みそ、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、ミニボン こごかな、油揚げ	もやし、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、こまつな、えのきたけ、しいたけ、ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	クラッカー ハッピーラムネ ミニボン こごかな	エネルギー 397 kca たんぱく質 16.7 g 脂 質 14.8 g カルシウム 83 mg
30 (火)	 ミートスパゲティー コンソメスープ コールスローサラダ ぶどうゼリー 	グレープゼリーの素、スパゲティ、サンワールドのミレービスケット、マヨネーズ、砂糖、米粉、油	牛豚合いびき肉、ハム、ベーコン、カルテツいわしおかき	たまねぎ、キャベツ、にんじん、しめじ	洋風スープ、ケチャップ、ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、しょうゆ、酢、パセリ粉、食塩	ヘム鉄入りえびせん サンワールドのミレービスケット カルテツいわしおかき	エネルギー 620 kca たんぱく質 13.5 g 脂 質 15.1 g カルシウム 59 mg