

令和7年
9月

給食予定献立表

中学校

日	曜日	主食	牛乳	献立名	血や肉、骨や歯になるもの	からだの調子を整える	体を動かす熱や力になるもの	I群ギ - kcal	たんぱく質 g	脂肪 %
1	月	★コッペパン		★鶏肉のバジル焼き ★ベーコンと野菜のスープ煮 キャベツときゅうりのサラダ みかんジャム	★牛乳 ★鶏肉 ★ベーコン	たまねぎ にんじん ★むきえだまめ (冷) マッシュルーム (水煮) キャベツ きゅうり	★パン オリーブ油 じゃがいも 純実油 砂糖 みかんジャム (袋)	743	36.1	29.3
2	火	菜飯（中学校）		★豚肉の甘辛焼き ★みそ汁 ★かぼちゃのいとこ煮	★牛乳 ★豚肉 ★うすあげ (冷) ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし あずき (ドライパック)	菜飯（具） たまねぎ ピーマン キャベツ こまつな (冷) にんじん かぼちゃ	精白米 砂糖	736	30.6	21.3
3	水	★黒糖パン		★牛肉の香味焼き ★トマトのスープスパゲッティ 和なし (カット缶) (中)	★牛乳 ★牛肉 ★鶏肉 ★ベーコン	ピーマン たまねぎ トマト にんじん パセリ にんにく 和なし (カット缶)	★パン パン副材料 純実油 ★スパゲッティ オリーブ油	849	38.9	29.9
4	木	ごはん		★さけのしょうゆだれかけ ★五目汁 ★高野どうふのいり煮	★牛乳 ★さけ (角) だしこんぶ ★けずりぶし ★豚ひき肉 ★高野どうふ (粉末) ひじき	キャベツ たまねぎ たけのこ (水煮) 青ねぎ えのきたけ にんじん グリンピース (冷)	精白米 砂糖 純実油	708	38.3	21.1
5	金	ごはん		★ヤンニョムチキン ★とうふのスープ ★切干しだいこんのナマル	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉 ★とうふ (冷)	しょうが にんにく たまねぎ チンゲンサイ にんじん きゅうり 切干しだいこん	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 砂糖 ★ごま油 ★いりごま (白)	854	30.1	32.6
8	月	★おさつパン		★カレーマカロニグラタン ★豚肉と野菜のスープ みかん (缶)	★牛乳 ★鶏肉 ★豚肉	たまねぎ グリンピース (冷) マッシュルーム (水煮) キャベツ にんじん コーン (冷) パセリ みかん (缶)	★パン パン副材料 マカロニ (米粉) 純実油 上新粉 パン粉 (米粉) じゃがいも	846	38.4	22.9
9	火	ごはん		★マーボーなす ★ツナと野菜のいためもの ★焼きさつまいもの甘みつかけ	★牛乳 ★牛ひき肉 ★豚ひき肉 ★赤みそ ツナ缶	たまねぎ なす にんじん ピーマン しょうが ブラックマッペもやし コーン (冷)	精白米 純実油 じゃがいもでん粉 さつまいも 砂糖	808	30.3	24.6
10	水	★コッペパン		★牛肉のデミグラスソース煮 ★ワインナーのスープ ★きゅうりのピクリス いちごジャム	★牛乳 ★牛肉 ★ワインナー	たまねぎ グリンピース (冷) にんにく キャベツ にんじん パセリ きゅうり	★パン 純実油 じゃがいも 砂糖 いちごジャム (袋)	744	32.7	29.0
11	木	ごはん		★酢豚 ★中華みそスープ ★まっ茶大豆	★牛乳 ★豚肉 ★鶏肉 ★赤みそ ★まっ茶大豆 (袋)	しょうが たまねぎ たけのこ (水煮) にんじん ピーマン ブラックマッペもやし コーン (冷) にら しいたけ (乾)	精白米 じゃがいもでん粉 なたね油 純実油 砂糖	773	33.5	25.1
12	金	ごはん		★他人丼 ★ささみとキャベツのいためもの ★オクラの甘酢あえ いもけんぴフィッシュ (中)	★牛乳 ★牛肉 ★鶏卵 (液卵) ★けずりぶし ★ささみ (油漬け) いもけんぴフィッシュ (袋)	たまねぎ にんじん 青ねぎ キャベツ オクラ	精白米 砂糖 純実油	738	31.3	25.5
16	火	★黒糖パン		★とうふローフ ケチャップ (袋・とうふローフ) ★洋風煮 ★棒チーズ	★牛乳 ツナ缶 ★とうふ ★大豆 (粒状) ★鶏肉 ★棒チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん さんどまめ (冷) マッシュルーム (水煮)	★パン パン副材料 じゃがいもでん粉 砂糖 じゃがいも	745	36.9	28.9
17	水	ごはん		★チキンカレーライス ★キャベツとコーンのサラダ ★ミニフィッシュ	★牛乳 ★鶏肉 ★ミニフィッシュ (袋)	たまねぎ にんじん グリンピース (冷) にんにく キャベツ コーン (冷)	精白米 じゃがいも 純実油 砂糖	728	28.8	18.3
18	木	コッペパン		★オイスターソース焼きそば ★もやしの中華あえ ぶどう (巨峰)	★牛乳 ★豚肉	キャベツ たまねぎ にんじん にら しょうが にんにく ブラックマッペもやし ぶどう (巨峰)	★パン ★中華めん 純実油 砂糖 ★ごま油 ★いりごま (白)	680	32.4	30.0
19	金	ごはん		★さごしのおろしじょうゆかけ ★含め煮 ★牛ひじきそぼろ	★牛乳 さごし ★あつあげ (冷) ★けずりぶし ★牛ひき肉 ひじき	だいこんおろし (冷) たまねぎ にんじん さんどまめ (冷) しそ	精白米 じゃがいも 砂糖 純実油	770	34.7	26.3
22	月	ごはん		★鶏肉の塩こうじ焼き ★さつまいものみそ汁 きゅうりの甘酢あえ ★ソフト黒豆 (中)	★牛乳 ★鶏肉 ★うすあげ (冷) ★赤みそ ★白みそ にぼし ★ソフト黒豆 (袋)	たまねぎ キャベツ にんじん ブラックマッペもやし きゅうり	精白米 さつまいも 砂糖	732	32.0	19.5
24	水	★コッペパン		★ワインナーのケチャップソース ★スープ 烹きかぼちゃ ★発酵乳 (中) ブルーベリージャム	★牛乳 ★ワインナーソーセージ ★鶏肉 ★発酵乳	キャベツ たまねぎ にんじん ★むきえだまめ (冷) かぼちゃ	★パン 砂糖 じゃがいもでん粉 純実油 ブルーベリージャム (袋)	811	33.4	31.0
25	木	ごはん		★一口がんもとさといのみそ煮 ★牛肉と野菜のいためもの ★みたらしだんご焼きのり (中)	★牛乳 ★鶏肉 ★一口がんも ★赤みそ ★けずりぶし ★牛肉 焼きのり (袋)	たまねぎ にんじん さんどまめ (冷) しょうが キャベツ ピーマン	精白米 さといも 砂糖 純実油 白玉だんご じゃがいもでん粉	806	30.5	21.3
26	金	★レーズンパン		★チキンレバーカツ ★ケチャップ煮 ★キャベツのバジル風味サラダ	★牛乳 ★チキンレバーカツ ★豚肉	たまねぎ にんじん トマト (缶) グリンピース (冷) キャベツ	★パン パン副材料 なたね油 じゃがいも 純実油 砂糖	863	32.6	30.6
29	月	ごはん		★ハヤシライス グリーンアスパラガスとコーンのサラダ 洋なし (カット缶)	★牛乳 ★牛肉	たまねぎ にんじん グリンピース (冷) セロリ にんにく グリーンアスパラガス (冷) コーン (冷) 洋なし (カット缶)	精白米 じゃがいも 純実油 砂糖 上新粉	788	28.3	20.7
30	火	ごはん		★鶏肉のてり焼き ★とうがんのみそ汁 ★なすのそぼろいため	★牛乳 ★鶏肉 ★うすあげ (冷) ★赤みそ ★白みそ だしこんぶ ★けずりぶし ★豚ひき肉	とうがん オクラ にんじん えのきたけ なす ピーマン しょうが	精白米 砂糖 純実油	708	34.6	22.0