

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	1人1日 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 綿実油 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 ★かぼちゃのいとし煮	★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psパグет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 綿実油 ★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 グリーンピース（冷）	精白米 砂糖 綿実油	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ムル	★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） 綿実油 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けかけ	★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 綿実油 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 ★ウインナーのスープ ★きゅうりのピクルス いちごジャム	★牛乳 ★牛肉 ★ウインナー	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 綿実油 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 綿実油 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 綿実油	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 綿実油 砂糖	728	28.8	18.3
18	木	★ミニコッペパン		★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 綿実油 砂糖 ★ごま油 ★いりごま（白）	680	32.4	30.0
19	金	ごはん		★さごしのおろししょうゆかけ ★含め煮 ★牛ひじきそばろ	★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 綿実油	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		★ウインナーのケチャップソース ★スープ 焼きかぼちゃ ★発酵乳（中） ブルーベリージャム	★牛乳 ★ウ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 綿実油 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ものみそ煮 ★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 綿実油 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 綿実油 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 綿実油 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 綿実油	708	34.6	22.0