



令和7年 9月



予定献立表(中学校)



匠瑛市学校給食センター



日	こ ん だ て 名	牛乳	おもな材料とその働き			一 口 メ モ	エネルギー	
			血や肉になるもの 赤色の食品	働く力になるもの 黄色の食品	体の調子を整えるもの 緑色の食品		たんぱく質	脂質
2	ナン ゆでたまご バターチキンカレー	ヨーグルト	卵 鶏肉	ナン 油 バター 生クリーム	にんにく 生姜 人参		832kcal	
火			ひじき 海そう ヨーグルト 牛乳	ごま油 ごまドレッシング 砂糖 じゃが芋 カレールー	もやし 赤ピーマン 玉ねぎ トマト 枝豆		36.7g	38.2g
3	スパゲッティ なすとトマトのミートソース コーンサラダ	レモンタルト	豚肉	スパゲッティ オリーブ油 砂糖	セロリー にんにく 人参	スパゲッティは、食缶に入っています。盛りきるようにカレー皿へ上手に配膳できるかな。	811kcal	
水			大豆 牛乳	デミグラスソース バター ドレッシング 白いんげん豆 ハヤシロウレモンタルト	玉ねぎ マッシュルーム トマト なす キャベツ もやし きゅうり コーン		33.5g	26.1g
4	ご飯 鶏唐揚げ 冬瓜スープ	野菜炒め	鶏肉 豚肉	米 油 ごま	生姜 人参 大根 ピーマン	冬瓜は90%以上が水分でできていて、火照った体を冷やす働きがあります。	799kcal	
木			ベーコン 牛乳	マロニー でん粉	冬瓜 チンゲン菜 ねぎ 玉ねぎ コーン キャベツ もやし		28.2g	29.9g
5	ご飯 ねぎ塩豚丼の具 ワンタンスープ	スイートポテト	卵	米 バター 砂糖 ワンタン	人参 椎茸 たけのこ もやし	豚肉にはビタミンB1が多く含まれています。ビタミンB1は、エネルギーをつくり、疲れを取り除いてくれる働きがあります。	845kcal	
金			豚肉 牛乳	ごま油 ごま 生クリーム でん粉 さつま芋	白菜 小松菜 ねぎ 大根 キャベツ レモン にんにく 小ねぎ		32.4g	26.4g
8	ご飯 いわしのかば焼き風 どさんこ汁	ひじきとれんこんの煮物	いわし 豚肉 みそ	米 油 ごま	にんにく 生姜 人参	ひじきには、骨を強くするカルシウムやお腹をきれいにする食物繊維がたっぷり含まれています。	825kcal	
月			鶏肉 ひじき 大豆 生揚げ 牛乳	じゃが芋 ごま油 砂糖 でん粉	玉ねぎ コーン 小松菜 れんこん こんにゃく いんげん		32.9g	26.3g
9	ご飯 ごまだれ焼き肉 すいとん汁	かみかみ煮干し かまぼこの和え物	豚肉 おしゃべりみそ	米 ごま すいとん	生姜 にんにく 玉ねぎ	9月9日は重陽の節句、五穀豊穡などを祈る行事です。菊を飾ったり、季節の食材をお供えします。給食では、菊に見たてた黄色のかまぼこを和え物に入れました。	752kcal	
火			海そう かまぼこ 煮干し 牛乳	ごま油 砂糖	にら 椎茸 ごぼう 人参 きゅうり コーン 大根 こんにゃく 小松菜 ねぎ キャベツ		30.5g	21.9g
10	テーブルロールパン キャベツメンチ ミネストローネ	キャラメルクリーム アーモンドサラダ	キャベツメンチ	パン 油 オリーブ油 マロニー	にんにく セロリー 玉ねぎ		811kcal	
水			ベーコン 牛乳	じゃが芋 キャラメルクリーム アーモンド ドレッシング	人参 キャベツ トマト きゅうり キャベツ 赤ピーマン		25.2g	33.3g
11	ご飯 海鮮しゅうまい② 麻婆豆腐	フルーツ杏仁	海鮮しゅうまい	米 油 砂糖	にんにく 生姜 椎茸		839kcal	
木			豚肉 豆腐 牛乳	でん粉 ごま油 杏仁豆腐	人参 たけのこ にら ねぎ みかん 黄桃 バイン マンゴー		26.3g	23.6g
12	ご飯 さばスパイシー揚げ さつまもときのこのみそ汁	ふりかけ 大豆と昆布の煮物	さば 栄養だし	米 ごま	にんにく 生姜 人参 大根	敬老の日にちなんで「まごわやさしい」給食です。見つけられるかな?⇒ま(め)ご(ま)わ(かめ)や(さい)さ(かな)し(いた)け(い)(も)	832kcal	
金			豆腐 みそ 大豆 油揚げ 昆布 ジョア	でん粉 さつま芋 油 砂糖	しめじ 小松菜 ねぎ こんにゃく 椎茸		30.0g	26.4g
16	ごはん 鮭照り焼き ちゃんこ汁	ミルク 小松菜のマヨおひたし	鮭 みそ 鶏肉	米 ごま油 砂糖	生姜 ねぎ 人参	東京で世界陸上大会が開催中です。東京にちなんだ料理で応援しましょう!注目選手にちなんだ料理が登場します。↓↓↓	801kcal	
火			油揚げ 豆腐 ハム かつお節 牛乳	ごまドレッシング ミルク	大根 えのき 白菜 小松菜 もやし		36.7g	26.6g
17	パンズパン ハンバーガーパテ クラムチャウダー	ケチャップ ブロッコリーソテー	大豆 豚肉 スキムミルク	パン パン粉 ごま	玉ねぎ 生姜 人参	男子200mで世界新記録!? アメリカのノア・ライルス選手がボルト超えに挑戦!	793kcal	
水			卵 ベーコン あさり ウィンナー チーズ 牛乳	じゃが芋 ベシヤメルソース 白いんげん豆 油	コーン パセリ にんにく しめじ 赤ピーマン ブロッコリー		39.7g	31.3g
18	ごはん 豚肉のグラシュー(チェコ風ブラウンシチュー) コールスロー	カップカステラ	卵 スキムミルク	米 砂糖 はちみつ ドレッシング	にんにく 人参 玉ねぎ	やり投げ北口榛花選手、笑顔再び☆ 練習拠点「チェコ」の料理とバリエーションのモグモグタイムを再現♪	867kcal	
木			豚肉 牛乳	油 バター ホットケークミックス ハヤシロウ デミグラスソース 生クリーム	マッシュルーム しめじ トマト キャベツ きゅうり コーン		28.6g	27.4g
19	ご飯【有機米】 豚丼の具 ちりめん和え	大学芋	豚肉 油揚げ	米 さつま芋	ごぼう 玉ねぎ しめじ	★地産地消デー★ 今日のご飯は、市内産「つぶすけ」の新米を予定しています。	823kcal	
金			ちりめんじゃこ ジョア	ごま 砂糖 油 水あめ	枝豆 小松菜 こんにゃく 人参 えのき		30.4g	18.8g
22	ご飯 ミナミカマスの照り焼き 里芋と大根のみそ汁	きなこおはぎ	ミナミカマス 豆腐 みそ	米 ごま油 ごま	大根 れんこん 小松菜	今年のお彼岸は20~26日です。ご先祖様を供養するための大切な期間です。おはぎをお供えする風習があります。	841kcal	
月			鶏肉 油揚げ 牛乳	砂糖 里芋 おはぎ	ねぎ ごぼう 人参 いんげん		35.0g	18.6g
24	黒糖パン 野菜コロッケ ニョッキ入りクリームスープ	ツナとひじきのサラダ	ウィンナー スキムミルク	パン 野菜コロッケ 油 ごま	にんにく マッシュルーム	成長期はカルシウムが特に必要になります。牛乳や乳製品は、カルシウムが豊富なだけでなく吸収がよいという特徴があります。	820kcal	
水			ひじき ツナ 牛乳	ニョッキ ベシヤメルソース 砂糖 ごま油 生クリーム ドレッシング	キャベツ もやし きゅうり 枝豆 赤ピーマン レモン 玉ねぎ しめじ		27.9g	30.3g
25	ご飯 カップまで食べられるグラタン 大豆ミートのキーマカレー	チーズサラダ	大豆ミート	米 油 カレールー	にんにく 生姜 玉ねぎ	国連でSDGsが採択された9月25日を含む1週間をSDGs週間と呼ばれています。給食からも、SDGsについて考えてみましょう。⇒詳しくは給食だよりで☆	810kcal	
木			チーズ 牛乳	ドレッシング グラタン	セロリー 人参 キャベツ ブロッコリー 赤ピーマン きゅうり		26.7g	24.2g
26	ご飯 いかチリソース 肉団子スープ	ミニぶどうゼリー② 麻婆春雨	いか 肉団子	米 でん粉 油 春雨	にんにく 生姜 ねぎ	食器・食具は やさしく、ていねいに あつかいましょう。	817kcal	
金			豚肉 豆腐 牛乳	ごま油 砂糖 ゼリー	人参 椎茸 たけのこ キャベツ 玉ねぎ 赤ピーマン にら		32.8g	23.4g
29	ご飯 鶏みそチーズ焼き 水ぎょうざスープ	豚肉のスタミナ炒め	鶏肉 おしゃべりみそ	米 ごま油	人参 椎茸 たけのこ にら		824kcal	
月			チーズ 豚肉 水ぎょうざ 牛乳	油 でん粉	白菜 チンゲン菜 にんにく 生姜 玉ねぎ もやし きくらげ 赤ピーマン		36.1g	28.6g
30	ご飯 あじ磯辺フライ 親子汁	ピーチゼリー 塩肉じゃが	あじ磯辺フライ 鶏肉	米 油 でん粉	人参 大根 椎茸	今日の給食のような、米を主食として主菜と副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事を「日本型食生活」といいます。	843kcal	
火			なると 油揚げ 卵 豚肉 生揚げ 牛乳	じゃが芋 砂糖 ゼリー	小松菜 ねぎ 枝豆 玉ねぎ こんにゃく		34.4g	26.0g

*誤えん・ちっ息事故防止のため、特に注意が必要な料理・食材に___を引いています。

基準栄養量

エネルギー	830kcal
たんぱく質	26~41g
脂質	10~27g
カルシウム	450mg
食塩相当量	2.5g

よくかんで食べるようにしましょう。

*栄養だしは、県内産いわし、かつおを燻して粉末にした「天然のだし」です。

*おしゃべりみそは、市内で無農薬で作られた大豆から作る「手作りみそ」です。

*給食で使用する魚には、骨が含まれています。

*米は、市内産を使用します。

*ごはんに黄色い米が混じることがあります。これは炊飯時にビタミンを強化した米を混ぜている為です。

*材料の都合により

献立を変更することがあります。

エネルギー	820kcal
たんぱく質	31.7g
脂質	26.7g
カルシウム	461mg
食塩相当量	2.7g



*9月分の給食費の引き落としは、9月30日(火)です。口座の確認をお願いします。