

令和7年

9 月 予 定 献 立 表

公津の杜中学校学校給食共同調理場（中学校）

日	曜日	牛乳	献立名		主な材料とはたらき						栄養価
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		1杯分 (kcal)
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質(g)
					魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜 果物	穀類・いも類 砂糖	油脂	脂質(g) 食塩相当量(g)
2	火	○	麦ご飯	ポークカレー わかめサラダ 冷凍マンゴー	豚肉	牛乳 チーズ わかめ	にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ きゅうり コーン キャベツ マンゴー	米 麦 ジャが芋 小麦粉 砂糖	サラダ油 バター ごま油 ごま	832 24.7 22.0 2.7
3	水	○	ご飯	赤魚西京焼き ブロッコリーのツナマヨ和え 豆腐とわかめのみそ汁 はちみつレモンゼリー	赤魚(アサギ)ツナ 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	ブロッコリー	れんこん コーン 長ねぎ	米 ゼリー	マヨネーズ	815 28.0 20.4 2.6
4	木	○	ご飯 (さけふりかけ)	豚肉となすのみそ炒め オクラのおひたし 白玉汁	豚肉 かつお節 鶏肉 なた さけ	牛乳	にんじん ピーマン オクラ 小松菜	なす にんにく しょうが しめじ 長ねぎ	米 砂糖 片栗粉 白玉もち	ごま油	869 27.4 26.1 2.9
5	金	○	麦ご飯	牛丼の具 ごま和え じゃが芋のみそ汁 梨	牛肉 油揚げ	牛乳	ほうれん草 小松菜 にんじん	しょうが 玉ねぎ もやし えのきたけ 梨	米 麦 砂糖 じゃが芋 おふ	サラダ油 ごま	832 30.7 21.7 2.9
8	月	○	ご飯	白身魚フライ おかか和え 豚汁 ひとロアセロラゼリー	白身魚(ほき) かつお節 豚肉	牛乳	小松菜 にんじん	キャベツ もやし ごぼう 長ねぎ 大根	米 砂糖 里芋 パン粉 ゼリー	サラダ油	794 29.4 19.4 2.5
9	火	○	麦ご飯	ホイコーロー 焙煎ごま和え 春雨スープ かみかみ大豆	豚肉 なた 大豆	牛乳	にんじん チンゲン菜 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり 干ししいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま ドレッシング	806 30.3 21.9 2.8
10	水	○	ピザトースト	肉団子 小松菜とコーンのソテー フルーツポンチ	ベーコン 豚肉 鶏肉 ウィンナー	牛乳 チーズ	トマト ピーマン 小松菜	玉ねぎ もやし コーン みかん缶 パイン缶	パン ゼリー ナタデココ	バター	803 29.0 27.4 2.6
11	木	○	ご飯	さばのカレー焼き 納豆和え 沢煮椀 ラムネゼリー	さば 納豆 豚肉	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 えのきたけ 干ししいたけ 長ねぎ	米 ゼリー	ごま サラダ油	795 34.6 20.4 2.8
12	金	○	麦ご飯	豚肉ねぎみそ焼き ポパイサラダ キャベツのみそ汁	豚肉 かつお節 油揚げ	牛乳 ちりめん のり	ほうれん草 にんじん	しょうが にんにく りんご 長ねぎ もやし キャベツ えのきたけ	米 麦 砂糖 おふ	ごま	808 32.3 24.1 2.8
16	火	○	ご飯	あじの揚げ煮 のりマヨ和え おじゃがもち汁 ミックスナッツ	あじ かまぼこ 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん 小松菜	キャベツ れんこん ごぼう 大根 長ねぎ	米 おじゃがもち 片栗粉	ごま マヨネーズ サラダ油 アーモンド カシューナッツ 落花生	875 33.5 26.0 2.5
17	水	○	麦ご飯	豚キムチ 中華サラダ 中華玉子スープ	豚肉 卵	牛乳	にら にんじん 小松菜	にんにく 白菜 長ねぎ きゅうり もやし 干ししいたけ	米 麦 砂糖 片栗粉 春雨	サラダ油 ごま ごま油	843 25.5 29.1 2.9
18	木	○	焼きそば	ししゃものごまフライ ツナ入ごぼうサラダ スイートポテト	豚肉 ツナ	牛乳 あおさ ししゃも	にんじん	玉ねぎ キャベツ ごぼう きゅうり	中華そば パン粉 さつま芋 砂糖	サラダ油 ごま マヨネーズ	828 35.6 37.0 3.2
19	金	○	麦ご飯	焼きぎょうざ きゅうりとじゃこのナムル マーボー豆腐	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳 ちりめん	にんじん にら	きゅうり もやし にんにく しょうが 干ししいたけ だけのこ 長ねぎ	米 麦 砂糖 片栗粉 ぎょうざの皮	ごま ごま油 サラダ油	845 32.5 25.3 2.8
22	月	○	わかめご飯	かつおフライ 五目きんぴら すまし汁 黒ごまプリン	かつお さつま揚げ 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	ごぼう たけのこ 干ししいたけ れんこん えのきたけ 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 ごまプリン	サラダ油 ごま油	831 31.2 22.1 2.5
24	水	○	米粉パン (いちごジャム& マーガリン)	じゃがいも入り玉子焼き 枝豆サラダ ヨーグルト和え	卵 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん	きゅうり 枝豆 桃缶 みかん缶 パイン缶	米粉パン じゃが芋 ゼリー 砂糖 イチゴジャム	ドレッシング マーガリン	852 28.5 29.3 2.2
25	木	○	ご飯	鶏のから揚げ 和風サラダ なめこ汁	鶏肉 豆腐	牛乳 のり	小松菜 にんじん	にんにく しょうが えのきたけ なめこ 長ねぎ	米 片栗粉 砂糖	サラダ油	848 36.5 24.2 2.8
26	金	○	麦ご飯	ハヤシライス グリーンサラダ バナナ	豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ きゅうり バナナ	米 麦 砂糖 小麦粉	サラダ油 生クリーム バター	835 24.5 21.0 2.6
29	月	○	ご飯 (味付けのり)	いわしのかば焼き きゅうりのおかか和え さつま汁 ぶどうヨーグルト	いわし かつお節 鶏肉	牛乳 ヨーグルト のり	にんじん 小松菜	しょうが きゅうり 大根 ごぼう	米 砂糖 片栗粉 さつま芋	サラダ油 ごま ごま油	832 30.5 21.8 2.6
30	火	○	ご飯	ウィンナー玉子巻き 千草和え じゃが芋のカレーそぼろ煮 さきさきチーズ	卵 ウィンナー 油揚げ 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれん草 にんじん さやいんげん	キャベツ もやし 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 片栗粉	ごま ごま油 サラダ油	870 30.9 28.1 2.4
★献立は食材購入の都合により、変更となる場合があります。										学校給食摂取基準（基準）	
★この献立表のおもな材料は食物アレルギーのための食品表記ではありません。										熱量： 830kcal	
食物アレルギーのある方は詳細献立表をご確認ください。詳しくは養護教諭までお問合せください。										たんぱく質： 30.0g(範囲26.9～41.5g)	
										脂質： 25.1g(範囲18.4～27.6g)	
										食塩相当量： 2.5g以下	



9月分の給食費の口座振替日（納付日）は10月31日です。
お早めに口座への入金をお願いします。