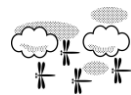


令和7年



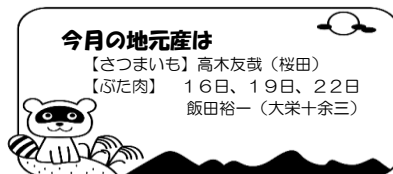
# 9 月 予 定 献 立 表



大栄分所（後期課程）

| 日  | 曜 | 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人1日 - (kcal) |      |
|    |   |    |               |                                                                                                                                   | 1群                                | 2群                       | 3群                                     | 4群                                            | 5群                            | 6群                            | たんぱく質 (g)     |      |
|    |   |    |               |                                                                                                                                   |                                   |                          |                                        |                                               |                               |                               | 脂質 (g)        |      |
|    |   |    |               |                                                                                                                                   | 魚・肉・卵<br>豆・豆製品                    | 牛乳・乳製品<br>小魚・海そう         | 緑黄色野菜                                  | その他の野菜<br>果物                                  | 穀類・いも類<br>砂糖                  | 油脂                            | 食塩相当量 (g)     |      |
| 2  | 火 | ○  | きなこ<br>揚げパン   | オムレツ<br>ABCスープ<br>コーンサラダ (ドレッシング)                                                                                                 | きな粉 卵<br>ウインナー<br>とり肉             | 牛乳                       | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー                  | キャベツ 玉ねぎ<br>マッシュルーム きゅうり<br>コーン               | パン 砂糖<br>マカロニ<br>でん粉          | 油 ドレッシング                      | 774           | 298  |
| 3  | 水 | ○  | 麦ごはん          | あじチーズパン粉焼き<br>なつやさいカレー<br>なし                                                                                                      | とり肉 あじ                            | 牛乳 スライス<br>チーズ           | かぼちゃ<br>ピーマン<br>トマト パセリ<br>にんじん<br>バジル | なす 玉ねぎ<br>なし                                  | 米 麦 パン粉                       | 油 オリーブ油                       | 814           | 328  |
| 4  | 木 | ○  | ごはん           | とり肉のネギ塩だれ焼き<br>けんちん汁<br>もやしサラダ                   | とり肉 ぶた肉<br>とうふ ツナ                 | 牛乳<br>のり                 | にんじん<br>ほうれんそう                         | ねぎ だいこん<br>もやし ごぼう<br>コーン                     | 米 砂糖                          | ごま油<br>ごま                     | 788           | 349  |
| 5  | 金 | ○  | ごはん           | いかスタミナ漬け<br>マーボーなす<br>パンパンジーサラダ<br>アセロラゼリー       | いか ぶた肉<br>みそ 大豆<br>とり肉            | 牛乳                       | にんじん<br>ピーマン                           | なす たけのこ<br>ねぎ もやし<br>きゅうり 玉ねぎ                 | 米 砂糖 でん粉<br>ゼリー               | ごま油<br>ごま<br>ドレッシング           | 784           | 349  |
| 8  | 月 | ○  | ごはん           | キャベツメンチ (ソース)<br>とうふと玉ねぎのみそ汁<br>切り干し大根の炒め煮       | とうふ 油揚げ<br>ぶた肉 みそ<br>とり肉<br>さつまあげ | 牛乳                       | にんじん<br>いんげん                           | 玉ねぎ 切干大根<br>しいたけ ねぎ<br>キャベツ                   | 米 砂糖<br>パン粉 小麦粉<br>でん粉        | 油<br>ごま油                      | 823           | 318  |
| 9  | 火 | ○  | ナン            | カレーミート<br>コンソメスープ<br>アロカリ-とカラフル-のサラダ<br>(マヨネーズ)<br>レモンカスタードタルト                                                                    | ぶた肉 とり肉<br>大豆 ウインナー               | 牛乳<br>粉チーズ               | にんじん<br>ピーマン<br>パセリ<br>ブロッコリー          | 玉ねぎ キャベツ<br>カリフラワー                            | ナン 小麦粉<br>じゃがいも<br>タルト        | 油<br>マヨネーズ                    | 815           | 350  |
| 10 | 水 | ○  | ごはん           | さばごまみそ焼き<br>のっぺい汁<br>こまつなのいそかあえ                | さば みそ<br>とうふ 油揚げ<br>かつお節 とり肉      | 牛乳<br>のり                 | にんじん<br>こまつな                           | だいこん ねぎ<br>しいたけ<br>もやし                        | 米 でん粉<br>砂糖                   | ごま                            | 787           | 306  |
| 11 | 木 | ○  | ごはん           | 春巻き<br>キムチなべスープ<br>中華サラダ                       | がんもどき<br>ぶた肉 焼き豆腐<br>みそ           | 牛乳                       | にんじん<br>にら                             | もやし 玉ねぎ<br>はくさい キムチ<br>きゅうり きくらげ<br>キャベツ しいたけ | 米 でん粉 砂糖<br>小麦粉 春雨<br>マロニー 米粉 | 油<br>ごま油<br>ごま                | 816           | 251  |
| 12 | 金 | ○  | ごはん           | ぶた肉の三味焼き<br>すまし汁<br>キャベツのたくあんあえ                | ぶた肉 とり肉<br>とうふ かつお節               | 牛乳                       | ほうれん草<br>にんじん                          | ねぎ しいたけ<br>キャベツ はくさい<br>きゅうり たくあん             | 米                             | ごま                            | 817           | 34.3 |
| 16 | 火 | ○  | アーモンド<br>トースト | にくだんごてりやきソース<br>野菜スープ<br>イタリアンサラダ (ドレッシング)<br>はちみつレモンゼリー                                                                          | とり肉 ぶた肉<br>ツナ                     | 牛乳                       | にんじん<br>ピーマン<br>パプリカ                   | キャベツ 玉ねぎ<br>コーン                               | パン 砂糖<br>グラニュー糖<br>ゼリー        | マーガリン<br>アーモンド<br>ドレッシング<br>油 | 787           | 25.5 |
| 17 | 水 | ○  | ごはん           | ハンバーグおろしソース<br>さつまいものみそ汁<br>和風サラダ              | とり肉 ぶた肉<br>とうふ みそ                 | 牛乳<br>のり                 | にんじん<br>ほうれんそう                         | だいこん レモン汁<br>ねぎ えのきたけ<br>玉ねぎ                  | 米 砂糖<br>さつまいも                 | 油                             | 824           | 31.7 |
| 18 | 木 | ○  | ごはん           | パオズ<br>マーボードウフ                                 | ぶた肉 とうふ<br>大豆 みそ<br>大豆粉           | 牛乳                       | にんじん<br>にら                             | 玉ねぎ ねぎ<br>きょうほう しいたけ<br>たけのこ キャベツ             | 米 砂糖<br>でん粉 パン粉<br>小麦粉        | ごま油                           | 781           | 31.0 |
| 19 | 金 | ○  | 栗ごはん<br>(ごま塩) | いわしみぞれ煮<br>豚汁<br>きゅうりの南蛮漬け<br>ソフール             | いわし ぶた肉<br>みそ                     | 牛乳<br>ヨーグルト              | にんじん                                   | だいこん ごぼう<br>きゅうり ねぎ                           | 米 じゃがいも<br>砂糖                 | ごま油<br>ごま<br>くり               | 787           | 34.1 |
| 22 | 月 | ○  | ごはん           | ブルコギ<br>ワンタンスープ<br>チョレギサラダ<br>りんごヨーグルト                                                                                            | ぶた肉 牛肉<br>とり肉                     | 牛乳<br>わかめ<br>のり<br>ヨーグルト | にんじん<br>にら                             | 玉ねぎ ねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>しめじ                    | 米 砂糖<br>ワンタン                  | ごま<br>ごま油<br>ドレッシング           | 824           | 34.3 |
| 24 | 水 | ○  | ごはん           | ヤンニョムチキン<br>マロニースープ<br>きゅうりのふうみづけ              | とり肉                               | 牛乳                       | にんじん                                   | 玉ねぎ キャベツ<br>たけのこ きくらげ<br>きゅうり                 | 米 でん粉<br>砂糖 マロニー<br>米粉        | 油<br>ごま油<br>ごま                | 853           | 294  |
| 25 | 木 | ○  | ごはん           | ぶた肉のみそ風味焼き<br>とうふのみそ汁<br>キャベツの塩昆布あえ<br>みかんゼリー  | ぶた肉 みそ<br>とうふ 油揚げ<br>かつお節         | 牛乳<br>こんぶ                | にんじん                                   | ねぎ キャベツ<br>きゅうり                               | 米 砂糖<br>ゼリー                   | ごま<br>ごま油                     | 860           | 34.4 |
| 26 | 金 | ○  | ごはん           | キムタクごはんの具<br>中華風コーンスープ<br>ほうれん草のナムル                                                                                               | ぶた肉 とうふ<br>豆乳                     | 牛乳                       | にんじん にら<br>ほうれんそう                      | キムチ ごぼう<br>つぼ漬け ねぎ<br>コーン 玉ねぎ<br>もやし          | 米 砂糖                          | ごま<br>ごま油<br>ドレッシング           | 792           | 27.8 |
| 29 | 月 | ○  | ごはん           | まんたいケチャップソースがけ<br>こまつなとじゃが芋のみそ汁<br>ひじきのいため煮                                                                                       | まんたい 油揚げ<br>みそ 高野豆腐<br>とり肉 大豆     | 牛乳 ひじき                   | こまつな<br>にんじん                           | 玉ねぎ えのきたけ                                     | 米 でん粉 砂糖<br>じゃがいも             | 油 ごま                          | 800           | 34.5 |
| 30 | 火 | ○  | 丸パン(横割)       | とり肉のバーベキューソース<br>クリームシチュー<br>グリーンサラダ (ドレッシング)                                                                                     | とり肉 ベーコン                          | 牛乳 スライス                  | にんじん<br>パセリ<br>ブロッコリー                  | 玉ねぎ マッシュルーム<br>しめじ キャベツ                       | パン 砂糖<br>じゃがいも                | 油<br>ドレッシング                   | 781           | 35.1 |

★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<br>（中学校） |                     | 月平均  |
|-------------------|---------------------|------|
| 熱量：               | 830kcal             | 806  |
| たんぱく質：            | 34.3g(範囲26.9～41.5g) | 31.9 |
| 脂質：               | 23.1g(範囲18.4～27.6g) | 24.5 |
| 食塩相当量：            | 2.5g以下              | 2.8  |

9月分の給食費振替日は、10月31日です。  
お早目に口座への入金をお願いします。