

9月予定献立表(中学校)

令和7年

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日	献立名		主な材料と働き						栄養価			
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる					
				主食	牛乳	魚肉卵豆製品	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだものきのこ	穀類 いも 砂糖	油脂 種実	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
2	火	ごはん	○	チキンナゲット(2こ) ポークカレー 梨	チキンナゲット 豚肉	牛乳	にんじん	たまねぎ りんご にんにく しょうが なし	米 じゃがいも	カレールー 油	849	29.7	2.9
3	水	ごはん (のりたまふりかけ)	○	さけの塩焼き マヨおひたし 沢煮椀 米粉りんごタルト	鮭 かつおぶし 豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん	えのきたけ もやし たまねぎ ごぼう ながねぎ だいこん	米 タルト	ドレッシング	778	30.0	2.5
4	木	給食中止日											
5	金	きな粉 揚げパン	○	若鶏ごま照り焼き グリーンサラダ(イタリアンドレッシング) コーンポタージュ	きなこ 鶏肉 枝豆	牛乳	にんじん パセリ	コーン キャベツ たまねぎ きゅうり	パン 砂糖	油 ごま ドレッシング	866	32.5	3.6
8	月	ごはん	○	ほうれん草グラタン ハヤシライス ささみ肉入り海藻サラダ	豚肉 鶏ささみ肉	牛乳 海藻	ほうれんそう にんじん	マッシュルーム りんご たまねぎ キャベツ にんにく きゅうり	米 マカロニ	ハヤシルウ バター ドレッシング	878	35.3	3.7
9	火	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		874	35.3	2.5
10	水	ごはん	○	いわしのごまフライ 中華丼の具 フルーツ入り杏仁豆腐	いわし 豚肉 うずら卵	牛乳 杏仁豆腐	にんじん	しょうが たけのこ キャベツ みかん もやし もも パイン	米 片栗粉	ごま 油 ごま油	835	29.5	2.4
11	木	ごはん (たらこふりかけ)	○	厚焼きたまご 肉じゃが すまし汁 ヨーグルト	豚肉 卵 油揚げ なると 豆腐	牛乳 ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ながねぎ いんげん	米 砂糖 じゃがいも しらたき		765	29.9	2.8
12	金	背割りパン	● コヒー	フランクケチャップソーセージ やきそば わかめスープ	フランクソーセージ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン 砂糖 油 コヒー牛乳の素 中華めん		799	30.1	4.3
16	火	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) 豚肉のプルコギ風 春雨スープ セノビーゼリー	豚肉 ベーコン なると	牛乳 わかめ	パプリカ にら にんじん	にんにく たまねぎ ながねぎ もやし	米 ゼリー 小麦粉 春雨 砂糖	ごま油	848	34.1	3.1
17	水	ごはん	○	チーズはんぺんフライ かぶと豚肉の甘辛炒め みそ汁 ひと口牛乳プリン	豚肉 油揚げ 豆腐 はんぺん	牛乳 チーズ わかめ 牛乳プリン	かぶの葉 にんじん	かぶ ながねぎ	米 砂糖	ごま油 油	821	31.5	2.6
18	木	ラーメン	○	春巻き ④ミニシュークリーム みそラーメンスープ さつまいものサラダ	豚肉 みそ ツナ	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく たまねぎ もやし ながねぎ	中華めん 小麦粉 さつまいも	油 ドレッシング	810	27.6	3.6
19	金	食パン (パテチョコ)	○	ハンバーグデミグラスソース ヨーグルト和え 野菜スープ	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん	キャベツ もも もやし たまねぎ パイン みかん	パン 砂糖 チョコ		875	31.1	2.6
22	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) 豚キムチ 豆乳バニラ大福 ワンタンスープ	豚肉 なると	牛乳	にら にんじん こまつな	はくさい たまねぎ もやし にんにく キャベツ ながねぎ	米 砂糖 小麦粉 大福	ごま ごま油 油	881	30.7	3.1
24	水	ごはん	○	さばのみそ煮 磯の香り和え 白玉汁	さば 鶏肉 みそ なると かつおぶし	牛乳 わかめ	ほうれんそう にんじん	しょうが キャベツ ながねぎ	米 砂糖 もち		828	28.6	3.5
25	木	ごはん (味つけのり)	○	鶏肉から揚げ(2こ) ゆで野菜(玉ねぎドレッシング) さつま汁	鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	牛乳 のり	にんじん	しょうが ごぼう キャベツ もやし だいこん ながねぎ	米 片栗粉 油 さつまいも ドレッシング こんにやく		907	33.8	2.8
26	金	黒糖パン (圓はバターロール)	○	チーズかまぼこ 焼肉サラダ ミネストローネスープ	ベーコン 豚肉 かまぼこ	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが もやし きゅうり たまねぎ	パン 砂糖 油 しらたき マカロニ じゃがいも オリーブオイル	ごま ごま油	821	35.6	3.8
29	月	ごはん	○	えびしゅうまい(2こ) マーボー豆腐 ナタデココフルーツベリーゼリー	えび 豆腐 豚肉	牛乳	にんじん にら	たけのこ もも ながねぎ パイン にんにく しょうが	米 ゼリー 小麦粉 砂糖	油 ごま油	865	32.6	3.0
30	火	ごはん (かつおふりかけ)	○	みそカツ 春雨サラダ かきたま汁	みそ 豆腐 豚肉 鶏肉 卵	牛乳	にんじん ほうれんそう	きゅうり キャベツ ながねぎ	米 砂糖 春雨 砂糖	油 ごま ドレッシング	832	31.0	3.1
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											836	31.7	3.1
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。											830	35.3	2.5

