



令和7年9月 学校給食予定献立表(中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	こんだてめい ★:防災献立 ◆:よくかんでたべよう	エネルギーのもとになる (き)	からだをつくる (あか)	からだのちょうしをととのえる (みどり)	エネルギー (kcal) たんぱくしつ (g)
3	水	ご飯 牛乳 ちくわの磯辺揚げ(3個) ジャーマンポテト 豚汁	ごはん こむぎこ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ちくわ あおのり ベーコン ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	たまねぎ パセリ だいこん ごぼう にんじん こんにゃく こまつな ねぎ	782 28.7
4	木	パン 牛乳 ◆鶏肉のバジル焼き おからサラダ ポークビーンズ	パン さとう じゃがいも マヨネーズ オリーブあぶら あぶら	ぎゅうにゅう とりにく おから チキンハム だいず ぶたにく	バジル チンゲンサイ たまねぎ にんじん パセリ トマト	816 38.3
5	金	ご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め パンバンジーサラダ なすのみそ汁	ごはん さとう あぶら ごま じゃがいも ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ とりにく わかめ あぶらあげ	しょうが たまねぎ にんじん あおピーマン きゅうり キャベツ にんにく なす えのきたけ ねぎ	760 33.2
8	月	ご飯 牛乳 ◆鶏肉のねぎソース おかひじきのツナあえ けんちん汁	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ツナ とうふ ぶたにく	にんにく しょうが しろねぎ おかひじき キャベツ にんじん ねぎ とうがん ごぼう しめじ こんにゃく	760 36.2
9	火	カレーライス 牛乳 ズッキーニのガーリックソテー ★フルーツゼリー	ごはん じゃがいも こむぎこ あぶら さとう はちみつ	ぎゅうにゅう ぶたにく ポークウインナー	たまねぎ にんじん かぼちゃ にんにく しょうが ズッキーニ コーン パイン みかん レモン	764 19.6
10	水	ご飯 牛乳 ◆いわしの南蛮漬け ◆れんこんのきんぴら ★わかめスープ	ごはん でんぷん あぶら さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう いわし ぶたにく わかめ とうふ	たまねぎ あかパプリカ あおピーマン れんこん にんじん こんにゃく しろねぎ さやいんげん	765 28.8
11	木	ミニパン 牛乳 てりやきミートボール ★◆昆布サラダ 豆乳コーンクリームスープ	パン でんぷん さとう あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく チキンハム こんが かつおぶし とうにゅう ポークウインナー	たまねぎ さやいんげん コーン きゅうり キャベツ にんじん マッシュルーム パセリ	792 30.8
12	金	ご飯 牛乳 そばろ丼(セルフ) マカロニサラダ 鶏だんご汁	ごはん さとう あぶら マカロニ マヨネーズ でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく とうふ あぶらあげ みそ	しょうが ごぼう さやいんげん にんじん コーン キャベツ たまねぎ なましいたけ にら	785 31.3
16	火	ご飯 牛乳 豚肉のプルコギ コールスローサラダ ワンタンスープ 和梨ゼリー	ごはん あぶら さとう こむぎこ でんぷん	ぎゅうにゅう ぶたにく チキンハム かんてん	たまねぎ にら しょうが ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン にんじん もやし えのきたけ チンゲンサイ なし	764 26.8
17	水	ご飯 牛乳 ★鯖缶とじゃが芋のカレー炒め かぼちゃサラダ とうがんのみそ汁	ごはん さとう じゃがいも マヨネーズ あぶら	ぎゅうにゅう さば ポークハム みそ わかめ あぶらあげ	しろねぎ かぼちゃ えだまめ たまねぎ とうがん にんじん えのきたけ ねぎ	762 23.8
18	木	パン 牛乳 ハンバーグ トマトソース チンゲン菜のささみあえ きのこスープ	パン オリーブあぶら でんぷん じゃがいも あぶら さとう	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン	トマト バジル チンゲンサイ キャベツ たまねぎ にんじん えのきたけ なましいたけ しめじ パセリ	827 32.6
19	金	2025 万博記念 世界の料理【タイ】 ご飯 牛乳 ガイヤーン パッタイ トムヤムクン風スープ	ごはん ビーフン さとう あぶら でんぷん	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく あつあげ	にんにく しょうが しろねぎ キャベツ あかパプリカ もやし にら しめじ チンゲンサイ ねぎ にんじん レモン たまねぎ	808 30.3
22	月	ご飯 牛乳 ◆さんまのかば焼き もやしのかつおあえ 豆腐のみそ汁	ごはん でんぷん あぶら さとう	ぎゅうにゅう さんま かつおぶし とうふ わかめ あぶらあげ みそ	しょうが もやし こまつな たまねぎ にんじん ねぎ	778 26.4
24	水	ご飯 牛乳 厚揚げのそばろ煮 ★ひじきと大豆のサラダ いものこ汁	ごはん さとう でんぷん マヨネーズ さといも	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく ひじき だいず あぶらあげ ツナ ぶたにく	さやいんげん キャベツ にんじん だいこん しめじ ねぎ こんにゃく	785 28.8
25	木	パン 牛乳 照り焼きチキン きゅうりの梅サラダ キャベツのスープ煮	パン さとう でんぷん じゃがいも	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ミニウインナー	もやし きゅうり にんじん うめ キャベツ たまねぎ しめじ さやいんげん	775 33.4
26	金	ご飯 牛乳 ドライカレー(セルフ) ポテトサラダ オニオンスープ	ごはん さとう でんぷん あぶら じゃがいも マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく だいず チキンハム ベーコン	たまねぎ あおピーマン しょうが にんにく きゅうり にんじん えのきたけ チンゲンサイ パセリ	760 27.1
29	月	ご飯 牛乳 鮭のごまだれかけ ◆筑前煮 すまし汁	ごはん ごま さとう でんぷん あぶら	ぎゅうにゅう さけ とりにく あつあげ とうふ ぶたにく わかめ あぶらあげ	しょうが たけのこ にんじん ごぼう さやいんげん たまねぎ ねぎ こんにゃく えのきたけ	761 36.1
30	火	ご飯 牛乳 鶏肉のみそがらめ ★切干大根の煮物 麦のスープ	ごはん さとう ごま じゃがいも おおむぎ	ぎゅうにゅう とりにく みそ ぶたにく あぶらあげ ベーコン	にんにく きりぼしだいこん さやいんげん キャベツ パセリ たまねぎ にんじん	775 30.8