

令和7年度

## 9月給食献立表

能美市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	献立名	赤の食品 体をつくるものとなる	緑の食品 体の調子を整える	黄の食品 エネルギーのもとなる	1食当たり栄養価		
								エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
2	火	麦ごはん	牛乳	カレーライス フルーツのなしぜりー和え	牛乳、牛肉、チーズ	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、りんご、パイナップル、黄桃、みかん、バナナ	麦ごはん、油、じゃがいも、バター、小麦粉、カレールー、梨ゼリー	709	916	21.6
3	水	ミルクロール	牛乳	フライドチキン 小松菜のソテー ミニストローネ	牛乳、鶏肉、豚肉	にんにく、しょうが、たまねぎ、にんじん、コーン、小松菜、セロリー、トマト、ブロッコリー	ミルクロール、片栗粉、米粉、油、オリーブ油、じゃがいも、砂糖、デミグラスソース	622	737	24.5
4	木	ごはん	牛乳	赤魚のさっぱりレモンソース いそ大豆 さつまじる	牛乳、赤魚、ひじき、大豆、鶏肉、みそ	レモン、にんじん、こんにゃく、いんげん、大根、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	ごはん、片栗粉、米粉、油、砂糖、ごま油、さつまいも	596	803	15.7
5	金	ごはん	牛乳	炒めピーフン 卵ととりだんごのスープ かき氷アイス	牛乳、豚肉、鶏だんご、卵	にんにく、しょうが、しめじ、たまねぎ、にんじん、もやし、にら、小松菜	ごはん、油、ピーフン、砂糖、白いりごま、ごま油、片栗粉、かき氷アイス	591	759	15.6
8	月	すしごはん	牛乳	そぼろずし 白身魚だんごのすまし汁	牛乳、鶏肉、大豆、絹ごし豆腐、白身魚のつみれ、わかめ	しょうが、たまねぎ、にんじん、枝豆、チンゲンサイ	すしごはん、油、砂糖、	583	757	16.0
9	火	ごはん	牛乳	豚肉のみそ炒め 糸かまスープ	牛乳、豚肉、ベーコン、糸かまぼこ	しょうが、ににく、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、えのきたけ、もやし、ねぎ	ごはん、油、砂糖、片栗粉、白いりごま、ごま油	580	749	18.4
10	水	ミルクロール	牛乳	鶏肉のバーベキューソース じゃがいもバター ABCマカロニスープ	牛乳、鶏肉、豚肉	にんにく、しょうが、りんご、たまねぎ、コーン、ピーマン、にんじん、キャベツ、パセリ	ミルクロール、砂糖、じゃがいも、オリーブ油、バター、油、マカロニ	615	722	23.9
11	木	ごはん	牛乳	あじフライ 切り干しだいこんのきんぴら なめこののっぺいじる	牛乳、あじフライ、鶏肉、うす揚げ	ごぼう、にんじん、こんにゃく、切り干し大根、いんげん、白菜、なめこ、ねぎ	ごはん、油、砂糖、ごま油、里いも	584	753	17.7
12	金	麦ごはん	牛乳	いなりたまごどん	牛乳、鶏肉、うす揚げ、卵、豚肉、みそ	たまねぎ、にんじん、干しいたけ、こんにゃく、みつば、ねぎ	麦ごはん、砂糖、片栗粉、じゃがいも	606	787	17.7
15	月					敬老の日				
16	火	ごはん	牛乳	えだ豆しゅうまい 牛パンサンスター マー婆ー豆腐	牛乳、えだ豆しゅうまい、豚肉、木綿豆腐	きゅうり、キャベツ、にんじん、しょうが、ににく、干しいたけ、たけのこ、ねぎ、たまねぎ	ごはん、はるさめ、砂糖、ごま油、油、片栗粉	601	809	23.0
17	水	米粉パン	牛乳	ホキのマーマレードソース ごぼうのごまドレッサラダ お豆のスープ	牛乳、ホキ、鶏肉、大豆	ごぼう、にんじん、もやし、コーン、たまねぎ、キャベツ	米粉パン、片栗粉、米粉、油、マーマレードジャム、砂糖、ごまドレッキング、じゃがいも	625	773	21.4
18	木	わかめ 麦ごはん	牛乳	ブレーンオムレツ 秋のラタトイユ じやがいものミルク煮	牛乳、わかめ、オムレツ、ベーコン、鶏肉、大豆、生クリーム	ににく、たまねぎ、なす、エリンギ、れんこん、ピーマン、トマト、にんじん、チンゲンサイ	麦ごはん、オリーブ油、砂糖、じゃがいも、米粉、バター	644	931	20.2
						19日(金) ↓ 滋賀県の献立 ↓				
19	金	ごはん	牛乳	わかさぎフリッター はくさいの浅漬け じゅんじゅん(すき焼き風煮) ブルーベリーゼリー	牛乳、わかさぎフリッター、豚肉、焼き豆腐、塩昆布	白菜、きゅうり、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、えのきたけ、ねぎ	ごはん、油、砂糖、丁字麩、ブルーベリーゼリー	597	771	17.8
22	月	ごはん	牛乳	チキンカツ れんこんのドレッシングサラダ さといものみそ汁	牛乳、チキンカツ、うす揚げ、みそ	れんこん、にんじん、キャベツ、コーン、大根、たまねぎ、ねぎ	ごはん、油、砂糖、コーンクーリーミードレッシング、里いも	617	794	20.4
23	火					秋分の日				
24	水	米粉パン	牛乳	えびのケチャップからめ コンソメスープ	牛乳、えび唐揚げ、ベーコン、鶏肉	ににく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、大根、キャベツ、しめじ、コーン、バセリ	米粉パン、油、砂糖、片栗粉	608	725	22.9
25	木	麦ごはん	牛乳	あさり入り中華丼 大根のスープ ヨーグルト	牛乳、あさり、豚肉、鶏肉、あつ揚げ、わかめ、ヨーグルト	しょうが、ににく、たまねぎ、にんじん、たけのこ、キャベツ、いんげん、大根、にら	麦ごはん、油、砂糖、片栗粉、ごま油	623	789	14.9
26	金	ごはん	牛乳	さばのごま味噌焼き いそかあえ 高野豆腐のたまごどじ	牛乳、さば、みそ、のり、豚肉、高野豆腐、卵	しょうが、小松菜、もやし、にんじん、たまねぎ、こんにゃく、みつば	ごはん、砂糖、白すりごま、白いりごま、じゃがいも、片栗粉	631	809	21.9
29	月	ごはん	牛乳	ししゃもフライ かばちゃんのそぼろ煮 けんちん汁	牛乳、ししゃもフライ、鶏肉、木綿豆腐、うす揚げ	しょうが、かばちゃ、たまねぎ、ごぼう、白菜、にんじん、えのきたけ、ねぎ	ごはん、油、砂糖、片栗粉、ごま油	618	778	21.9
30	火	ごはん	牛乳	さつま揚げの三味焼き しそ和え 鶏肉とじゃがいものうま煮	牛乳、さつま揚げ、鶏肉、あつ揚げ	しょうが、ねぎ、ににく、キャベツ、きゅうり、にんじん、しそ、たまねぎ、いんげん	ごはん、砂糖、ごま油、油、じゃがいも	589	772	15.9

今月の平均食塩相当量 小学校2.0g 中学校2.6g

【お知らせ】④は中学校のみつきます。

※ 献立内容、食材は都合により変更する場合があります。

※ 食材名、食品名はアレルゲンを表すものではありません。疑問・質問等ございましたら、能美市学校給食センター(Tel41-5211)までご連絡ください。