

令和7年9月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日 曜日	献 立	使 わ れ て い る 食 品										中学校栄養価 エネルギー(Kcal) たんぱく質(g) カルシウム(mg)		
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品						
		【赤色】		【緑色】				【黄色】						
		たんぱく質 1群	無機質 2群	カロテン 3群	ビタミン 4群	炭水化物 5群	脂質 6群	882 36.3 312	814 34.6 479	811 31.1 407	784 34.3 341			
1 (月)	牛乳 ドライカレー ポテトとコーンのスープ 冷凍パイナップル	ぶたにく つぶじょうだいず とりにく	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ とうもろこし パイナップル	たまねぎ えだまめ	あぶら じやがいも	882 36.3 312	814 34.6 479	811 31.1 407	784 34.3 341	814 34.6 479		
2 (火)	牛乳 白飯 橋立産甘エビのごまからめ トマト すき焼き煮	あまえび ぎゅうにく やきどうふ	牛乳	トマト にんじん	えだまめ ねぎ	はくさい たまねぎ	あぶら ごま	814 34.6 479	814 34.6 479	811 31.1 407	784 34.3 341	814 34.6 479		
3 (水)	牛乳 白飯 鶏肉の味噌マヨからめ わかめスープ	とりにく かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん	たまねぎ ねぎ	にんにく えのきだけ	あぶら じやがいも ／＼エッグマヨネーズ	814 34.6 479	814 34.6 479	811 31.1 407	784 34.3 341	814 34.6 479		
4 (木)	牛乳 白飯 鯖の生姜煮 おひたし さつま汁	さば もめんどうふ、みそ	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが えのきだけ	もやし ねぎ	あぶら	814 34.6 479	814 34.6 479	811 31.1 407	784 34.3 341	814 34.6 479		
5 (金)	牛乳 白飯 シュウマイ もやし炒め たまごスープ ヨーグルト	シュウマイ たまご とうふ	ぶたにく とりにく ヨーグルト	牛乳 にんじん こまつな	にら もやし	ねぎ	あぶら	798 35.5 565	798 35.5 565	798 35.5 565	784 34.3 341	798 35.5 565		
8 (月)	牛乳 白飯 豚肉と卵の炒め物 ごま汁	ぶたにく うすあげ みそ	牛乳	にんじん かぼちゃ こまつな	にんにく もやし しめじ だいこん	しょうが キャベツ ごぼう ねぎ	あぶら ごま	796 32.1 416	796 32.1 416	796 32.1 416	784 34.3 341	796 32.1 416		
9 (火)	牛乳 白飯 メンチカツ 粉ふきいも 大麦のミニストローネ	メンチカツ 大麦のミニストローネ	ベーコン	牛乳	トマト にんじん	にんにく セロリ	キャベツ	あぶら バター オリーブオイル	815 23.4 272	815 23.4 272	815 23.4 272	784 34.3 341	815 23.4 272	
10 (水)	牛乳 豚肉の中華丼 春雨サラダ 加賀ぶどう	ぶたにく 春雨サラダ 加賀ぶどう	まぐろあぶらづけ	牛乳	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ たけのこ ぶどう	にんにく もやし きゅうり	あぶら・ごま ごまあぶら ／＼ドレッシング ／＼エッグマヨネーズ	798 29.8 279	798 29.8 279	798 29.8 279	784 34.3 341	798 29.8 279	
11 (木)	牛乳 白飯 あじの甘酢あん 大根ナムル 水ギョウザスープ	あじ すいぎょうざ	ベーコン	牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが もやし	だいこん ねぎ	きゅうり	あぶら	786 27.8 365	786 27.8 365	786 27.8 365	784 34.3 341	786 27.8 365
12 (金)	牛乳 白飯 春巻き 中華サラダ 冬瓜のスープ	はるまき ロースハム	ぶたにく とうふ	牛乳	プロッコリー こまつな にんじん	キャベツ ねぎ	きゅうり	とうがん	あぶら	820 26.6 322	820 26.6 322	820 26.6 322	784 34.3 341	820 26.6 322
16 (火)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ コンソメスープ	ハンバーグ	とりにく	牛乳	プロッコリー ほうれんそう にんじん	キャベツ	きゅうり	たまねぎ	／＼エッグマヨネーズ ／＼じやがいも	786 29.6 531	786 29.6 531	786 29.6 531	784 34.3 341	786 29.6 531
17 (水)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 江戸っ子煮 スタミナ豚汁	しゃもの天ぷら だいすき さつまあげ ぶたにく みそ	江戸っ子煮 みそ	牛乳 こんぶ	にんじん たけのこ キャベツ	たけのこ もやし	しょうが ねぎ	にんにく	あぶら ごまあぶら ／＼ドレッシング	800 32.8 418	800 32.8 418	800 32.8 418	784 34.3 341	800 32.8 418
18 (木)	牛乳 白飯 ひじきとツナのサラダ 家常豆腐	まぐろあぶらづけ ぶたにく あかみそ	あつあげ ひじき	牛乳	にんじん にんじん ほししいたけ	きゅうり たけのこ ねぎ	キャベツ	しょうが たまねぎ	／＼エッグマヨネーズ ／＼ごま ／＼あぶら	771 30.3 436	771 30.3 436	771 30.3 436	784 34.3 341	771 30.3 436
19 (金)	牛乳 ソースカツライス 野菜スープ いちごアイス	とんかつ	とりにく	牛乳	こまつな にんじん	キャベツ	たまねぎ	しめじ	あぶら ／＼いちごアイス	908 29.1 313	908 29.1 313	908 29.1 313	784 34.3 341	908 29.1 313
22 (月)	牛乳 白飯 さんまのかば焼き きゅうり漬け 肉じゃが	さんま	ぶたにく	牛乳	にんじん いんげん	しょうが	きゅうり	たまねぎ	あぶら ／＼じやがいも ／＼ごま	847 30.7 346	847 30.7 346	847 30.7 346	784 34.3 341	847 30.7 346
24 (水)	牛乳 白飯 だし巻き卵 なすとかぼちゃのそぼろ煮 けんちん汁	だしまきたまご ぶたにく みそ もめんどうふ うすあげ	ぎゅうにく みそ うすあげ	牛乳	かぼちゃ にんじん	なす ごぼう	しょうが ねぎ	えだまめ だいこん	あぶら ／＼ごま ／＼あぶら	827 30.8 396	827 30.8 396	827 30.8 396	784 34.3 341	827 30.8 396
25 (木)	牛乳 わかめごはん 冷しあぶらサラダ みそ汁	ぶたにく みそ	うすあげ	牛乳 わかめ	プロッコリー	ねぎ きゅうり	しょうが	キャベツ	／＼ごま ／＼じやがいも ／＼ごまドレッシング	786 35.2 385	786 35.2 385	786 35.2 385	784 34.3 341	786 35.2 385
26 (金)	牛乳 チキンカレーライス レモンゼリー和え	とりにく		牛乳	にんじん みかん	にんにく	たまねぎ	パイナップル	カレールウ ／＼ゼリー ／＼ナタデコ ／＼さとう	854 24.9 276	854 24.9 276	854 24.9 276	784 34.3 341	854 24.9 276
29 (月)	牛乳 いなりちらし寿司 沢煮椀	うすあげ たまご もめんどうふ	とりにく ぶたにく	牛乳	にんじん	しいたけ えのきだけ	えだまめ ねぎ	だいこん	さとう	802 36.3 415	802 36.3 415	802 36.3 415	784 34.3 341	802 36.3 415
30 (火)	牛乳 キャロットパン 焼きそば ごぼうサラダ 豆乳プリン	ぶたにく		牛乳	ビーマン にんじん	もやし ごぼう	キャベツ きゅうり	たまねぎ とうもろこし	／＼ごま ／＼ちゅうかめん ／＼にゅうプリン ／＼ごま ／＼エッグマヨネーズ	803 26.4 332	803 26.4 332	803 26.4 332	784 34.3 341	803 26.4 332

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています
今月の平均食塩相当量 2.5g