

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 | |
|-----------|--------------------------------------|---------------------------|----------------------|----------------|--------------------------|---------------------|--------------------------|--------------------|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------|--------------------|--|
| | | 血や体をつくるものになる食品 | | 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 | | エネルギー(Kcal) | たんぱく質(g) | | |
| | | 【 赤 色 】 | | 【 緑 色 】 | | | | 【 黄 色 】 | | | | | |
| | | たんぱく質 | 無機質 | カロテン | ビタミン | | 炭水化物 | 脂質 | | | | | |
| | | 1 群 | 2 群 | 3 群 | 4 群 | | 5 群 | 6 群 | カルシウム(mg) | | | | |
| 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 | ぎゅうにく とり | 牛乳 | にんじん トマト | にんにく キャベツ | たまねぎ とうもろこし パイナップル | えだまめ | こめ じゃがいも | むぎ カレールウ | あぶら | 882 36.3 312 | |
| | 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 | だいず やきどうふ | 牛乳 | トマト にんじん | えだまめ ねぎ | はくさい えのきだけ | たまねぎ | こめ さとう | でんぶん くるまふ | あぶら ごま | 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 かまぼこ | みそ 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 | えのきだけ | こめ でんぶん | さとう じゃがいも | あぶら ノンエッグマヨネーズ | 811 31.1 407 | |
| 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 | とり 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 | はくさい | こめ さとう | | | 784 34.3 341 | |
| 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 | 牛乳 ヨーグルト | にら にんじん こまつな | もやし ねぎ | ねぎ | | こめ さとう | でんぶん | あぶら | 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 | たまご みそ | 牛乳 | にんじん かぼちゃ こまつな | にんにく もやし だいこん | しょうが しめじ ねぎ | キャベツ ごぼう | こめ さとう | | あぶら ごま | 796 32.1 416 | |
| 9 (火) | 牛乳 白飯 メンチカツ 粉ふきいも 大麦のミネストローネ | メンチカツ | ベーコン | 牛乳 | トマト にんじん | にんにく セロリ | たまねぎ キャベツ | | こめ おあむぎ | じゃがいも さとう | あぶら バター オリーブオイル | 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 | 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 | しょうが きゅうり | こめ さとう はるさめ | むぎ でんぶん ごまドレッシング | あぶら・ごま ごまあぶら ノンエッグマヨネーズ | 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 すいぎょうぎ | ベーコン | 牛乳 | ほうれんそう にんじん | しょうが もやし ねぎ | だいこん きゅうり | きゅうり | こめ でんぶん | さとう ごま ごまあぶら | あぶら ノンエッグマヨネーズ ごまドレッシング | 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 ローズハム とうふ | ぶたにく とうふ | 牛乳 | ブロッコリー こまつな にんじん | キャベツ ねぎ | きゅうり とうがん | とうがん | こめ | | あぶら かんこくふうドレッシング | 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 | 牛乳 | ブロッコリー ほうれんそう にんじん | キャベツ | きゅうり たまねぎ | たまねぎ | こめ じゃがいも | さとう | ノンエッグマヨネーズ | 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 | ししゃもてんぷら だいず ぶたにく | ぎゅうにく さつまあげ みそ | 牛乳 こんぶ | にんじん | たけのこ キャベツ | しょうが もやし ねぎ | にんにく ねぎ | こめ さとう | さとう | あぶら ごまあぶら | 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 | あつあげ あかみそ | 牛乳 ひじき | にんじん | きゅうり にんにく | キャベツ たけのこ ほししいたけ | しょうが たまねぎ ねぎ | こめ でんぶん | さとう | ノンエッグマヨネーズ ごま あぶら | 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 | 牛乳 | こまつな にんじん | キャベツ | たまねぎ しめじ | しめじ | こめ さとう | むぎ ⑩いちごアイス | あぶら | 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 | たまねぎ | こめ でんぶん | さとう じゃがいも | あぶら ごまあぶら ごま | 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 もめんどうふ | 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 だいこん | えだまめ だいこん | こめ でんぶん | さとう | あぶら ごまあぶら | 827 30.8 396 | |
| 25 (木) | 牛乳 わかめごはん 冷しゃぶサラダ みそ汁 | ぶたにく みそ | うすあげ | 牛乳 わかめ | ブロッコリー | ねぎ きゅうり | しょうが たまねぎ | キャベツ | こめ さとう | むぎ じゃがいも | ごま ごまあぶら ごまドレッシング | 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 | | 牛乳 | にんじん | にんにく みかん | たまねぎ パイナップル | パイナップル | こめ じゃがいも ナタデココ | むぎ ゼリー さとう | カレールウ あぶら | 854 24.9 276 | |
| 29 (月) | 牛乳 いなりちらしずし 沢煮椀 | うすあげ たまご もめんどうふ | とり 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 | こめ さとう | | | 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 | ピーマン にんじん | もやし ごぼう | キャベツ きゅうり とうもろこし | たまねぎ | キャロットパン ちゅうかめん ごま | さとう とうにゅうプリン ごまドレッシング | あぶら ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ | 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