

令和7年度 9月 学校給食献立表

白山市立鳥越中学校

日	曜	献立名				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		エネルギー			
		主食	飲物	主菜	副菜	汁物	その他	1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんぱく質	
1	月	白ごはん	牛乳	ヤンニヨムチキン もやしのナムル ワンタンスープ	とり肉 水ギョーザ ハム	牛乳	こまつな にんじん チングンサイ	緑黄色野菜	牛乳	たまねぎ りょくどうもやし ねぎ えのきだけ	その他の 野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	ごま 片栗粉 さとう	783 Kcal 28 g 27 g	脂質 行事物等
2	火	麦ごはん	牛乳	スタミナ丼 野菜スープ 梨	とり肉 ウインナー ぶた肉	牛乳	にんじん にら	牛乳	しようが キムチ 梨	にんにく キヤベツ たまねぎ	米 麦 片栗粉	油 ごま油 片栗粉	818 Kcal 32 g 25 g	行事物等 めぐみん給食(梨)	
3	水	ゆかりごはん	牛乳	豚肉と野菜の照り煮 冷やしうどん	うすあげ ぶた肉	牛乳	にんじん ゆかり粉	牛乳	しようが 干しいたけ ねぎ	ごぼう	米 うどん 片栗粉 じゃがいも	油	762 Kcal 27 g 21 g	めぐみん給食(きゅうり)	
4	木	白ごはん	牛乳	しゅうまい きゅうりのビリ辛 麻婆豆腐	ぶた肉 絹ごし豆腐 シュウマイ 大豆ミート	牛乳	にんじん	牛乳	しようが にんにく 干しいたけ	たまねぎ たけのこ きゅうり ねぎ	米 片栗粉 さとう	ごま油 油	801 Kcal 33 g 27 g	めぐみん給食(きゅうり)	
5	金	白ごはん	牛乳	魚の色づけ 切り干しとハムの和え物 豚汁	みそ ぶた肉 さば あつあげ ハム	牛乳 こんぶ	にんじん	牛乳	しようが ねぎ きゅうり あつあげ	だいこん 切り干し大根 ごぼう たまねぎ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	ごま	792 Kcal 35 g 27 g		
8	月	白ごはん	牛乳	チキンガーリックバター コーンサラダ クラムチャウダー	とり肉 ベーコン ハム あさり	牛乳 チーズ スキムミルク	にんじん	牛乳	たまねぎ にんにく キヤベツ きゅうり コーン	にんにく キヤベツ たまねぎ	米 米粉 片栗粉 じゃがいも さとう	オリーブ油 油 バター	831 Kcal 33 g 30 g		
9	火	わかめごはん	牛乳	とり肉と大豆のチリソース炒め 冷やし中華(ハム卵トッピング)	だいす たまご ハム とり肉	牛乳 わかめ	トマト にんじん ピーマン	トマト	にんにく きゅうり りょくどうもやし	たまねぎ しょうが	米 片栗粉 さとう ラーメン	ごま ごま油 油	843 Kcal 36 g 22 g		
10	水	白ごはん	牛乳	ホキのから揚げレモンソース ジャーマンポテト トマトと卵のスープ	とり肉 ベーコン ホキ たまご	牛乳 チーズ	にんじん トマト チングンサイ	牛乳	ぶなしめじ たまねぎ レモン ねぎ	さとう じゃがいも 片栗粉	米 米粉 さとう 片栗粉	油 バター	764 Kcal 33 g 24 g		
11	木	麦ごはん	牛乳	カレーライス グリーンサラダ ヨーグルト	ハム とり肉	牛乳 チーズ フローズンヨーグルト	トマト にんじん プロッコリー	トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	にんじん にんにく たまねぎ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 さとう	カレールウ 油 バター	823 Kcal 28 g 24 g	運動会	
12	金	白ごはん	牛乳	豚肉のスタミナソース マミーチャンブルー もずくのみそ汁	ぶた肉 とり肉 あつあげ みそ たまご 糸かつお	牛乳 もずく	ピーマン にんじん	牛乳	りょくどうもやし たまねぎ ねぎ にんにく	キヤベツ たまねぎ ねぎ	米 片栗粉 じゃがいも さとう	油 ごま油	809 Kcal 34 g 30 g		
15	月	敬老の日													
16	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のジンジャーソース 南瓜のサラダ 揚げとわかめの味噌汁	さつまあげ とり肉 あつあげ みそ ベーコン	牛乳 わかめ スキムミルク	にんじん かぼちゃ	牛乳	ねぎ たまねぎ だいこん	レモン しょうが	米 片栗粉 さとう	オリーブ油 卵なしマヨネーズ 油	798 Kcal 30 g 29 g		
17	水	ちらし寿司	牛乳	あけ大豆とじゃがいもの磯和え かきたま汁 デザート	大豆 うすあげ とり肉 絹ごし豆腐 たまご	牛乳 青のり粉	にんじん	牛乳	えだまめ 干しいたけ ごぼう ねぎ えのきだけ	にんにく ねぎ	米 さとう 片栗粉 じゃがいも 豆乳パンナコッタ	油	759 Kcal 31 g 23 g		
18	木	白ごはん	牛乳	春巻き 野菜のビリ辛 春雨スープ	とり肉	牛乳 わかめ	チングンサイ にんじん	牛乳	きゅうり にんにく しょうが ねぎ キヤベツ	マロニー はるまき さとう	米 ごま油	791 Kcal 19 g 30 g			
19	金	パンズパン	牛乳	魚のフライ(タルタルソース) チップスサラダ ひよこ豆の田舎風スープ	ホキ たまご ベーコン	牛乳	にんじん	牛乳	キャベツ きゅうり セロリ コーン たまねぎ	にんにく セロリ パン パン粉 じゃがいも ひよこ豆 ボテチップス 天ぷら粉	オリーブ油 油 卵なしマヨネーズ 天ぷら粉 さとう	862 Kcal 33 g 42 g			
22	月	山城サミット代休													
23	火	お話給食 「流星の絆」												秋分の日	
24	水	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス フルーツヨーグルト	ぶた肉 ヨーグルト おもむき	牛乳 ヨーグルト	さやいんげん トマト にんじん	牛乳	にんにく パイン缶 みかん缶 たまねぎ	米 麦 ハヤシルー さとう じゃがいも 小麦粉 フルーツゼリー	892 Kcal 23 g 25 g	デミグラスソース バター 油	892 Kcal 23 g 25 g	お話給食(流星の絆)	
25	木	白ごはん	牛乳	鰯の梅煮 わかめと冬瓜のごま酢和え 白玉豆腐のみそ汁	みそ うすあげ 絹ごし豆腐 さば とり肉	牛乳 わかめ	こまつな にんじん	牛乳	たまねぎ ねぎ えのきだけ とうがん しょうが うめぼし キヤベツ	米 白玉粉 さとう 片栗粉	ごま	793 Kcal 33 g 22 g			
26	金	白ごはん	牛乳	オイマヨグラタン 小松菜の昆布和え 沢煮椀	とり肉 ぶた肉	牛乳 こんぶ チーズ	糸みつば こまつな にんじん プロッコリー	牛乳	えのきだけ だいこん だいこん たけのこ キヤベツ	米 さとう じゃがいも 小麦粉	卵なしマヨネーズ ごま 油	750 Kcal 31 g 24 g	白野新人陸上大会		
29	月	白ごはん	牛乳	野菜たっぷりハンバーグ ひじきサラダ 厚揚げと青菜のみそ汁	ぶた肉 牛肉 木綿豆腐 あつあげ みそ	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん こまつな	牛乳	ごぼう キヤベツ きゅうり えのきだけ たまねぎ	米 パン粉 さとう	卵なしマヨネーズ ごま	839 Kcal 34 g 34 g			
30	火	白ごはん	牛乳	鶏肉のから揚げ 切り干し大根の中華あえ わかめスープ ふりかけ	ベーコン とり肉 ソナ 絹ごし豆腐	牛乳 わかめ ふりかけ	にんじん	牛乳	きゅうり たまねぎ にんにく 切り干し大根	米 小麦粉 さとう 片栗粉	油 ごま ごま油	763 Kcal 29 g 29 g			

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、6群に分けて記載してあります。