令和7年度

9月　献　立　予　定　表（中学校）

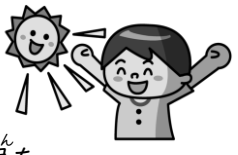
中井町学校給食センター

日 曜日	献　立　名	主な食品とその働き 体を動かす エネルギーになる 黄	体をつくる 赤	体の調子を 整える 緑	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備　考
2 火	ミルクパン 牛乳 とり肉のハニーマスタード焼き ツナサラダ ABCスープ	ソフトフランスパン 油 はちみつ じゃが芋 マカロニ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン 卵(ドレッシング)	人参 白菜 玉ねぎ キャベツ きゅうり	721 kcal 33.4 g 27.3 g 3.6 g 317 mg	
3 水	ビビンバ 牛乳 わかめスープ	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 豆腐 わかめ	人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草	777 kcal 30.9 g 22.8 g 3.5 g 319 mg	
4 木	ごはん 牛乳 サワラの照り焼き ひじきと枝豆のサラダ さつま汁	ごはん さつま芋 ごま油 油 砂糖	牛乳　味噌 サワラ ひじき 枝豆 鶏肉	キャベツ　ごぼう 人参 大根 ほうれん草 こんにゃく	820 kcal 32.8 g 19.0 g 3.3 g 309 mg	
5 金	みそラーメン 牛乳 かぼちゃサンドフライ もやしの中華サラダ	ホットラーメン あぶら ごまあぶら さとう かぼちゃサンドフライ	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム	にんじん　もやし キャベツ きゅうり ながねぎ とうもろこし	845 kcal 31.4 g 27.2 g 4.5 g 290 mg	
8 月	ハヤシライス 牛乳 カラフルソテー	ごはん ハヤシルー 油	牛乳 豚肉	玉ねぎ 人参 小松菜 とうもろこし マッシュルーム	801 kcal 25.0 g 20.7 g 2.5 g 320 mg	
9 火	黒パン 牛乳 野菜コロッケ グリーンサラダ ビーンズシチュー	黒パン 野菜コロッケ ホワイトルー 油	牛乳 鶏肉 いんげん豆 卵(ドレッシング)	キャベツ　人参 きゅうり　玉ねぎ ブロッコリー とうもろこし パセリ	864 kcal 28.9 g 29.3 g 3.7 g 487 mg	
10 水	＜世界の料理献立(フィリピン)＞ ごはん 牛乳 チキンアドボ シニガン	ごはん じゃが芋 油 砂糖	牛乳 鶏肉 豚肉	玉ねぎ　レモン 大根 チンゲン菜 トマトピューレー	840 kcal 30.1 g 23.0 g 1.5 g 291 mg	チキンアドボ:とり肉をしょうゆ味で煮込み、酢で仕上げる料理です。
11 木	ごはん 牛乳 サバの塩焼き きんぴらごぼう とうがん汁	ごはん ごま油 砂糖 ごま 油	牛乳　豚肉 サバ さつま揚げ 油揚げ 豆腐	ごぼう 人参 冬瓜 長ねぎ	826 kcal 34.9 g 25.1 g 2.9 g 305 mg	
12 金	きのこうどん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ 彩り和風サラダ	ゆでめん 小麦粉 砂糖 油 ごま油	牛乳 鶏肉 油揚げ ちくわ 青のり	人参　大根 玉ねぎ　きゅうり しいたけ えのきだけ しめじ	843 kcal 34.7 g 24.3 g 3.8 g 309 mg	＜ちくわ＞ 2個
16 火	コッペパン 牛乳(ミルメーク) ハンバーグ(デミグラスソース) キャベツのカレーソテー ジュリアンスープ	コッペパン 油 じゃが芋 ミルメーク	牛乳 ハンバーグ ウインナー	キャベツ ピーマン 人参 玉ねぎ	665 kcal 27.8 g 25.3 g 2.8 g 525 mg	ジュリアンスープ:野菜を千切りにしたスープです。

＊食材の入荷状況等により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。

日 曜日	献立名	主な食品とその働き 体を動かすエネルギーになる 黄	体をつくる 赤	体の調子を整える 緑	エネルギー たんぱく質 脂質 塩分 カルシウム	備考
17 水	ごはん 牛乳 アジフライ(ソース) 糸昆布の煮物 吉野汁	ごはん 油 砂糖 片栗粉	牛乳　鶏肉 アジフライ 糸昆布 さつま揚げ 豆腐	人参 たけのこ 大根 長ねぎ	795 kcal 26.2 g 18.7 g 3.0 g 304 mg	
18 木	＜郷土料理献立(山形県)＞ ごはん　牛乳 麸入り肉じゃが 浅漬け風サラダ ぶどうゼリー	ごはん　ごま 油　ゼリー じゃが芋 砂糖 庄内麸	牛乳 豚肉 塩昆布	人参　つきこんにゃく 玉ねぎ きぬさや キャベツ きゅうり	889 kcal 29.5 g 21.2 g 1.8 g 287 mg	山形県庄内地方特産の庄内麸(しょうないふ)という板状の焼き麸を使用しています。
19 金	コーンわかめラーメン 牛乳 シュウマイ チンゲン菜のナムル	ホットラーメン ごま油 ごま 油 砂糖	牛乳 豚肉 なると シュウマイ わかめ	人参 もやし チンゲン菜 長ねぎ とうもろこし	809 kcal 33.9 g 24.2 g 3.9 g 405 mg	＜シュウマイ＞ 3個
22 月	ごはん 牛乳 アカウオの味噌マヨネーズ焼き 青菜のごま和え 切り干し大根の味噌汁	ごはん じゃが芋 片栗粉 砂糖 ごま	牛乳 アカウオ 豆腐 味噌	小松菜　もやし 人参 玉ねぎ 長ねぎ 切り干し大根	771 kcal 29.1 g 21.2 g 3.0 g 366 mg	
24 水	ごはん 牛乳 マーボーなす トマトと卵のスープ	ごはん 片栗粉 じゃが芋	牛乳　卵 豚肉 大豆ミート ベーコン 味噌	人参　なす 玉ねぎ 長ねぎ 水煮トマト パセリ	849 kcal 27.2 g 24.9 g 2.8 g 324 mg	
25 木	ごはん ぎゅうにゅう 豚肉のバーベキューソース炒め 粉吹き芋 マロニースープ	ごはん マロニー 片栗粉 じゃが芋 油	牛乳 豚肉 鶏肉	人参　パセリ ピーマン たけのこ 小松菜 しめじ	855 kcal 32.1 g 24.8 g 2.7 g 259 mg	
26 金	カレー南蛮うどん 牛乳 肉団子のケチャップソース ほうれん草のおかか和え	ゆでめん 油 片栗粉 砂糖	牛乳 豚肉 チキンボール なると	人参　長ねぎ キャベツ 玉ねぎ もやし ほうれん草	827 kcal 37.2 g 24.4 g 3.7 g 448 mg	＜肉団子＞ 3個
29 月	ごはん 牛乳 生揚げの中華煮 浅漬け風サラダ	ごはん 油 片栗粉 ごま 砂糖	牛乳 豚肉 生揚げ 塩昆布	人参　キャベツ 玉ねぎ　きゅうり しいたけ さやえんどう 梅(ドレッシング)	829 kcal 28.9 g 25.5 g 1.8 g 498 mg	
30 火	ロールパン 牛乳 とり肉のアップルソースがけ コーンとブロッコリーのサラダ ポトフスープ	ロールパン じゃが芋 油 片栗粉 砂糖	牛乳 鶏肉 ウインナー 卵(ドレッシング)	人参　きゅうり 玉ねぎ　キャベツ さやいんげん　りんご ブロッコリー とうもろこし	866 kcal 34.8 g 35.9 g 2.7 g 327 mg	

夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！



まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、引き続きこまめな水分補給を心がけるようにしましょう。