

令和7年 9月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献立名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤)		主に体の調子を整える(緑)		主にエネルギーになる(黄)		エネルギー kcal	たんば く質 g	脂質 g	食塩g
					1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	ごはん	牛乳	肉じゃが 春雨の酢の物	牛肉 豚肉 ちくわ とりささみ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ	米 こんにゃく じゃがいも さとう はるさめ	油 ごま油	762	28.2	18.4	2.5
2	火	ごはん 鉄っこひじき	牛乳	八宝菜 大学芋	豚肉 いか	牛乳 鉄っこひじき	にんじん 小松菜	たけのこ たまねぎ しょうが しいたけ 白菜 ヤングコーン	米 さとう でんぶん さつまいも	油 ごま	789	27.5	17.7	2.3
3	水	食パン	牛乳	なすのミートスパゲッティ ごぼうとツナのサラダ	豚ひき肉 牛ひき肉 大豆 まぐろ	牛乳 チーズ ひじき	にんじん ピーマン トマト	にんにく たまねぎ なす ごぼう きゅうり	食パン スパゲッティ さとう	油 ごま ドレッシング	803	33.6	30.3	2.8
4	木	ごはん	牛乳	さばのすだちじょうゆかけ シャッキリごまあえ 五目豆	さば 大豆 とり肉 ちくわ	牛乳 ひじき	小松菜 にんじん さやいんげん	すだち れんこん もやし ごぼう	米 さとう こんにゃく	ごま 油	811	37.1	25.8	3.0
5	金	ごはん	牛乳	チンジャオロース ポテトサラダ	牛肉 豚肉 チキンハム	牛乳	ピーマン にんじん	しょうが たけのこ エリンギ たまねぎ きゅうり コーン	米 さとう でんぶん じゃがいも	油 ごま油 マヨネーズ	809	29.4	30.2	2.0
8	月	ごはん	牛乳	ボークカレー フレンチサラダ	豚肉 チキンハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	にんにく たまねぎ 枝豆 キャベツ きゅうり コーン	米 じゃがいも	油 ドレッシング	791	28.3	23.3	3.1
9	火	ごはん	牛乳	いわしの生姜煮 きゅうりのそくせき漬け さつま汁	いわしのしょうが煮 とり肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり 大根 しめじ	米 さとう さつまいも こんにゃく	ごま油	691	27.5	17.3	3.1
10	水	食パン	牛乳	チキンナゲット キャベツのマリネ ミネストローネ	チキンナゲット まぐろ ベーコン 大豆	牛乳	にんじん パセリ トマト	キャベツ コーン レモン にんにく たまねぎ しめじ	食パン さとう じゃがいも マカロニ	油	748	30.4	33.2	4.1
11	木	ごはん	牛乳	親子どんぶり 切り干し大根の和え物 乳酸菌飲料	とり肉 かまぼこ 卵	牛乳 昆布 乳酸菌飲料	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ 切干大根 きゅうり コーン	米 さとう	油	770	33.1	21.1	3.0
12	金	ごはん	牛乳	鶏肉とがんもの煮物 のりずあえ	とり肉 まぐろ がんもどき さつまあげ	牛乳 焼きのり	にんじん さやいんげん ほうれん草	大根 もやし コーン	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	770	31.1	23.4	2.5
16	火	ごはん	牛乳	あじフライ バックソース ボイル野菜 なすのふし麺汁	あじフライ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ もやし なす たまねぎ えのきたけ	米 ふしめん	油	705	25.6	15.3	2.7
17	水	食パン メープルジャム	牛乳	焼きビーフン ポークしゅうまい	豚肉 しゅうまい	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ たけのこ キャベツ もやし	食パン ビーフン メープルシロップ	油 ごま油	732	30.5	25.1	2.4
18	木	チキンライス	牛乳	肉団子スープ チョコチップマフィン	とり肉 ミートボール 卵	牛乳	にんじん ピーマン トマト 小松菜 ねぎ	たまねぎ コーン	米 はるさめ 小麦粉 さとう	油 バター チョコチップ	883	26.5	27.4	3.9
19	金	ごはん	牛乳	マーボーなす 小松菜のナムル	豚ひき肉 大豆 厚揚げ みそ さつまあげ	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ 干しいたけ もやし	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	719	27.6	19.9	2.9
22	月	ごはん	牛乳	煮込みハンバーグ 若草ポテト ABCスープ	ハンバーグ ベーコン	牛乳 青のり	にんじん 小松菜	たまねぎ しめじ コーン	米 さとう じゃがいも ABCマカロニ		814	29.1	22.2	3.7
24	水	減量食パン	牛乳	カレーうどん れんこんと枝豆のサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん	たまねぎ しめじ 根深ねぎ れんこん 枝豆 きゅうり	食パン うどん	油 ごま ドレッシング	744	30.1	29.6	3.8
25	木	秋の香り ごはん	牛乳	五目厚焼きたまご おかか和え すいとん汁	とり肉 厚焼きたまご かつお節 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜 ねぎ	しめじ 枝豆 もやし 大根 白菜 しいたけ	米 さつまいも さとう すいとん		706	29.1	19.0	3.4
26	金	ごはん	牛乳	厚揚げとチンゲン菜のみそ炒め ひじきとチーズの和え物	豚ひき肉 厚揚げ みそ まぐろ	牛乳 ひじき チーズ	チンゲンサイ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ しいたけ キャベツ きゅうり	米 さとう でんぶん	ごま油 油	744	27.9	23.7	2.2
29	月	ごはん	牛乳	チキンなんぼん タルタルソース ゆで野菜 春雨スープ	とり肉 チキンハム	牛乳	にんじん 小松菜	しょうが レモン キャベツ たまねぎ コーン	米 小麦粉 でんぶん さとう はるさめ	油	886	33.4	33.0	3.5
30	火	ごはん	牛乳	かぼちゃのそぼろ煮 きゅうりとわかめの酢の物 冷凍みかん	とりひき肉 さつまあげ	牛乳 ちりめん わかめ	かぼちゃ にんじん さやいんげん	たまねぎ きゅうり キャベツ すだち みかん	米 じゃがいも さとう	油 ごま	726	25.9	14.7	2.5