



令和7年 9月 学校給食献立予定表



美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	のみもの	おかず	材 料						栄養価(上段・小学校 下段・中学校)		
					血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)		働く力や熱になる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	%	%
1	月	ごはん	牛乳	ハヤシライス グリーンサラダ	豚肉 牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム グリンピース にんにく キャベツ とうもろこし	こめ 米	あぶら 油 ハヤシルウ なま 生クリーム ごまドレッシング	723 908	9.7 9.3	38.6 36.9	
2	火	切り込みコッパン ケチャップ 青りんごゼリー	"	セルフホットドッグ (ウインナー そえ野菜) ミネストローネ	ウインナー とりにく ベーコン	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ えだまめ	パン マカロニ	あぶら 油 じゃがいも 青りんごゼリー	615 725	15.3 15.1	34.1 33.8	
3	水	ごはん	"	アジフライ ポイルキャベツ ひじきと大豆の煮物	アジフライ とりにく 大豆	にんじん さやいんげん	キャベツ こんにやく たけのこ	こめ 米 さとう	あぶら 油	669 813	15.8 14.8	24.1 22.5	
4	木	ごはん	"	なすと豚肉のみそ炒め 中華風ナムルサラダ	豚肉 厚揚げ みそ ハム	にんじん ピーマン 小松菜	しょうが たまねぎ なす もやし	こめ 米 さとう	あぶら 油 ごま油	611 769	14.4 13.9	25.6 23.4	
5	金	ごはん	"	はんぺんの磯辺揚げ ブロッコリーのごまあえ すまし汁	はんぺん とりにく とうふ かまぼこ	ブロッコリー にんじん ねぎ	えのきたけ たまねぎ	こめ 米 さとう 小麦粉	あぶら 油 白ごま あぶら 油	626 766	16.9 15.8	22.3 20.6	
8	月	ごはん	"	豆腐の五目煮 てっこつサラダ	とうふ 豚肉 ツナ	にんじん ねぎ チンゲンサイ 小松菜	たまねぎ たけのこ キャベツ とうもろこし	こめ 米 さとう でんぶん	あぶら 油 マコネーズ 白ごま	612 767	15.6 15.0	28.8 26.6	
9	火	食パン ジャムマーガリン	"	スパゲティイタリアン からしあえ	ベーコン ウインナー ハム	にんじん	たまねぎ エリンギ グリンピース もやし キャベツ	食パン スパゲティ さとう マーガリン	あぶら 油 バター	635 785	14.3 14.2	32.5 30.5	
10	水	ごはん	"	チキンカツ ポイルキャベツ 厚揚げのそぼろ煮	チキンカツ 豚肉 厚揚げ ちくわ	にんじん さやいんげん	キャベツ しょうが たまねぎ こんにやく	こめ 米 さとう	あぶら 油	674 863	14.2 14.1	29.2 27.5	
11	木	ごはん	"	高野豆腐の含め煮 野菜とたまごのごまあえ	高野豆腐 とりにく たまご	にんじん ほうれんそう	こんにやく えだまめ もやし	こめ 米 じゃがいも さとう	あぶら 油 白ごま	665 826	15.4 14.9	27.5 25.9	
12	金	ごはん	"	いかとちくわのサラサ揚げ キャベツと肉団子のスープ	いか ちくわ 肉団子	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ	こめ 米 でんぶん はるさめ	あぶら 油 ごま油	655 822	14.9 14.3	24.2 22.3	
16	火	ナン かたぬ 型抜きチーズ	"	キーマカレー フルーツあんぱん	豚肉 チーズ	にんじん ピーマン トマト	たまねぎ にんにく しょうが りんご みかん パイン 黄桃	ナン あんぱん 杏仁豆腐	あぶら 油 カレールウ	622 766	15.6 15.0	36.2 33.8	
17	水	ごはん	"	メルルーサのてりやきソース おかかあえ どさんこ汁	メルルーサ 豚肉 みそ	にんじん 小松菜 ねぎ	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし しょうが	こめ 米 でんぶん さとう じゃがいも	あぶら 油 バター	671 831	16.2 14.6	23.5 21.9	
18	木	ごはん	"	鶏すき焼き ちりめんの和え物	とりにく 焼きどうふ	にんじん ほうれんそう	えのきたけ はくさい たまねぎ こんにやく 京ねぎ キャベツ	こめ 米 ふ さとう	あぶら 油 白ごま	653 815	15.1 14.6	28.4 26.6	
19	金	チャーハン ボン酢しょうゆ	"	焼きギョーザ つけあわせ 豆腐と野菜のスープ	豚肉 たまご 焼きギョーザ ベーコン とうふ	にんじん ブロッコリー ほうれんそう	たまねぎ えだまめ とうもろこし	こめ 米	あぶら 油 ごま油	643 787	15.0 14.6	36.7 36.3	
22	月	代休日											
～かみかみ献立～													
24	水	ごはん	"	チキンチキンごぼう 切り干しと芋の煮物	とりにく さつまあげ 高野豆腐	にんじん さやいんげん	ごぼう えだまめ 切り干し大根	こめ 米 でんぶん さとう じゃがいも	あぶら 油	699 874	13.6 13.2	25.1 23.6	
25	木	ごはん	"	親子丼 ごま酢和え	とりにく かまぼこ たまご 油揚げ	にんじん ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし ゆず酢	こめ 米 さとう	あぶら 油 白ごま	602 755	16.5 16.1	22.6 20.6	
26	金	ごはん	"	いわしのおかか煮 ゆかり和え ごまめ 五目豆	いわしのおかか煮 大豆 とりにく	ゆかり にんじん さやいんげん	キャベツ きゅうり れんこん ごぼう こんにやく	こめ 米 さとう	あぶら 油	671 814	16.3 15.4	27.9 24.9	
29	月	まぜごはん	"	キムタク丼 ツナと野菜の和え物	豚肉 ツナ	にんじん にら ほうれんそう	たまねぎ もやし キムチ とうもろこし たくあん にんにく キャベツ	こめ 米 押し麦 さとう	あぶら 油	620 740	15.3 15.2	25.3 24.2	
30	火	食パン チョコ大豆ジャム ケチャップ	"	パンプキンオムレツ そえ野菜 ウインナーのスープ煮	パンプキンオムレツ ウインナー	ブロッコリー にんじん チンゲンサイ	キャベツ きゅうり たまねぎ	食パン じゃがいも チョコ大豆ジャム	あぶら 油	629 762	14.1 13.9	42.5 39.8	

*惣食購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13～20%
脂質は小中とも給食の摂取エネルギーの20～30%となっております。

疲労回復には、ビタミンB1!

ビタミンB1は、ご飯などの糖質をエネルギーに変えるために必要な栄養素で、不足すると疲れやすくなります。暑い夏には特に不足しがちになりますので、積極的に食事に取り入れましょう。にんにく、ねぎなどに含まれる香り成分「アリシン」と一緒にとると、より効果的です。



ビタミンB1を多く含む食品

豚肉・ハム、玄米、胚芽精米、豆類、タロコ、ウナギ、種実類

アリシンを含む食品

にら、たまねぎ、らっきょう、にんにく

9月 給食のポイント

- 04日(木)…「なすと豚肉のみそ炒め」
☆夏野菜「なす」を使った炒め物です。
夏野菜をしっかり食べて、夏バテを予防しましょう。
- 08日(月)…新メニュー「てっこつサラダ」
☆「鉄」と「骨」の成長を助ける「カルシウム」がとれるサラダです。
鉄分とカルシウムは、成長期の子どもにとって大切な栄養素です。
- 012日(金)…新メニュー「いかとちくわのサラサ揚げ」
- 016日(火)…新メニュー「フルーツあんぱん」
- 024日(水)…新メニュー「かみかみ献立「チキンチキンごぼう」」
☆学校給食から広まった、山口県の郷土料理で、揚げたとり肉とごぼうに甘いタレをからめた料理です。

