



令和7年

9月献立表

中村中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量			
日	曜	牛乳	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1284* (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
				1群	2群	3群	4群	5群	6群				
1	月	×	始業式										
			9月1日は 防災の日										
			月初めのカレーの日										
2	火	○	◎カレーライス 牛乳 わかめサラダ	豚肉 レンズまめ 国産白いんげん	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり 緑豆もやし キャベツ スイートコーン レモン果汁	米 じゃがいも 上白糖 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	803	13.1	27.1	3.0
3	水	○	ジャンバラヤ 牛乳 ツナのチーズローフ ◎ABCスープ	鶏肉ウインナー ツナ 卵 ベーコン	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん パセリ ごまつな	にんにく たまねぎ スイートコーン ねぎ	米 おおむぎ パン粉 じゃがいも ABCマカロニ	マ・ガリ(乳不使用) 米ぬか油	855	17.9	35.6	3.8
4	木	○	麦ご飯 牛乳 厚揚げの中華旨煮 小松菜とひじきのナムル	豚肉/バラ 生揚げ	飲用牛乳 ひじき	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ だいこん 干しいたけ キャベツ きくらげ	米 おおむぎ 三温糖	米ぬか油 ごま油	731	14.4	35.6	2.3
5	金	○	ジャージャー麺 牛乳 パジルポテト	豚ひき肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん	緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 乾しいたけ	むし中華めん 三温糖 でん粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 揚げ油	794	16.1	33.1	4.1
8	月	○	麦ご飯 牛乳 豆腐ハンバーグ 小松菜とえのきのお浸し のっぺい汁	豚肉 押し豆腐 油揚げ	飲用牛乳 調理用牛乳	ごまつな にんじん	たまねぎ えのきたけ 緑豆もやし だいこん ねぎ	米 おおむぎ パン粉 上白糖 でん粉 ごんにやく さといも 竹輪ふ	米ぬか油	759	16.3	27.2	3.1
9	火	○	重陽の節句メニュー 菊花ごはん 牛乳 菊花蒸し 3色和え 季節のすまし汁	鶏肉 豚肉 押し豆腐 卵 絹ごし豆腐 かまぼこ	飲用牛乳	にんじん ごまつな 糸みつば	ぶなしめじ きく(菊のり) ねぎ 干しいたけ しょうが 緑豆もやし	米 おおむぎ 三温糖 パン粉 でん粉 もち米	米ぬか油 ごま油	736	16.5	26.3	3.2
10	水	○	家常豆腐丼 牛乳 切り干しナムル りんご寒天ゼリー	豚肉 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 粉寒天	にんじん にら ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ 干しいたけ 切干しだいこん きゅうり 緑豆もやし キャベツ りんごストレートジュース	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 上白糖	米ぬか油 ごま油	792	15.1	27.4	2.5
11	木	○	麦ご飯 牛乳 肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ	豚肉肩油揚げ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ キャベツ 緑豆もやし	米 おおむぎ じゃがいも つきごんにやく 上白糖 三温糖	米ぬか油	746	14.2	27.3	2.5
12	金	○	ツナトースト 牛乳 キャベツのクリーム煮 マカロニサラダ	まぐろ類缶詰 ベーコン 鶏もも	ピザチーズ 飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム(乳脂肪18%)	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり	食パン 三温糖 じゃがいも 薄力粉 ツイストマカロニ	マヨネーズ (エッグフリー) 米ぬか油 有塩バター	834	15.3	47.5	3.4
15	月	×	敬老の日										
16	火	○	ごぼうのハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ キャロットゼリー	豚肉もも	生クリーム 飲用牛乳 アガー	にんじん トマトピューレー	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ぶなしめじ グリンピース キャベツ きゅうり スイートコーン オレンジジュース	米 上白糖 薄力粉 三温糖	米ぬか油 有塩バター	785	12.7	24.6	2.3
17	水	○	豚キムチ丼 牛乳 わかめスープ くだもの	豚肉 鶏もも 絹ごし豆腐	飲用牛乳 カットわかめ	にんじん にら	にんにく しょうが キムチ たまねぎ 緑豆もやし えのきたけ ねぎ くだもの	米 おおむぎ 上白糖 でん粉	米ぬか油 ごま油	737	15.3	27.4	3.0
18	木	○	麦ご飯 牛乳 サバのもみじおろしがけ 千草和え 秋なすのみそ汁	さば 生揚げ 米みそ	飲用牛乳	にんじん ごまつな	だいこん 緑豆もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ なす ねぎ	米 おおむぎ 上白糖 三温糖 じゃがいも	ごま油	730	18.6	31.8	2.4
19	金	○	◎きなこ揚げパン 牛乳 にんじんドレッシングサラダ ボークビーンズ	きな粉 豚肉 ベーコン ウインナー 黄だいず レンズまめ	飲用牛乳	ごまつな にんじん トマトピューレー トマト缶	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ	ねじりパン 上白糖 じゃがいも 三温糖	揚げ油 米ぬか油	818	17.6	42.6	3.0
22	月	○	たけのこご飯 牛乳 厚焼きたまご ◎豚汁	鶏もも 油揚げ 豚ひき肉 卵 米みそ 豚肉 木綿豆腐	飲用牛乳	にんじん	たけのこ たまねぎ 干しいたけ ごぼう だいこん ねぎ	米 おおむぎ 三温糖 じゃがいも	米ぬか油	753	18.4	33.0	3.0
23	火	×	秋分の日										
24	水	○	ひじきご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ キャベツのお浸し じゃが芋とわかめの味噌汁	豚肉 黄だいず 鶏もも 米みそ	ひじき 飲用牛乳 ししゃも あおのり カットわかめ	にんじん ごまつな	干しいたけ キャベツ 緑豆もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 おおむぎ つきごんにやく 上白糖 薄力粉 でん粉 じゃがいも	米ぬか油 揚げ油	821	15.5	34.4	3.6
25	木	×	中間考査										
26	金	○	中華丼 牛乳 ◎トックと卵のスープ くだもの	豚肉肩 鶏もも 卵	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	にんにく しょうが たけのこ たまねぎ きくらげ 干しいたけ 緑豆もやし はくさい ねぎ くだもの	米 おおむぎ 三温糖 でん粉 トックスライス	米ぬか油 ごま油	770	15.6	25.1	3.5
29	月	○	麦ご飯 牛乳 鶏肉の照り焼き キャベツのごま塩昆布和え 呉汁	鶏もも 黄だいず 豚肉 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 塩昆布	ごまつな にんじん	緑豆もやし キャベツ だいこん ねぎ	米 おおむぎ 上白糖 でん粉 ごんにやく	ごま油 炒りごま	783	17.9	32.1	2.9
30	火	○	ミートソースパグティ 牛乳 ◎ジャーマンポテト	黄だいず 豚ひき肉 ベーコン	飲用牛乳	にんじん トマトピューレー パセリ さやいんげん	にんにく しょうが たまねぎ	スパゲティ 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 マ・ガリ(乳不使用)	749	15.7	32.1	2.9

※ 食材料購入の都合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。 ※給食回数18回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	778	15.9	31.8	3.0	356	109	3.0	252	0.40	0.50	15	8.4
基準値	830	エネルギーの 13~20%	エネルギーの 20~30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで掲載栄養価のみ記載します。

くだものはをりんご・梨を予定しています。

◎は給1グラムのリクエスト給食です。