

令和7年



9月献立表

開進第二中学校

実施日	曜	献立名 ★アレルギー対応メニュー、食材	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄養量	
			血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1食分 (kcal)	エネルギー (%)
1	月	始業式（給食なし）								
2	火	発芽玄米入りごはん ★牛乳 のりの佃煮 肉じゃが おひたし	★牛乳 のり 豚肉 さつま揚げ かつお節	米 発芽玄米 砂糖 米油 じゃが芋 しらたき	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん 小松菜 キャベツ もやし	701	16.1			
3	水	★ガーリックピラフ ★牛乳 キャベツとベーコンのスープ ★鮭の香草焼き	豚肉 ★牛乳 ベーコン とり肉 鮭 ★ チーズ	米 米油 オリーブ油 ★バター パン粉	にんにく たまねぎ にんじん パセリ粉 コーン セロリー キャベツ	732	20.8			
4	木	麦ご飯 ★牛乳 ★かきたま汁 鶏の照り焼き ★野菜のごまあえ	★牛乳 豆腐 ★卵 とり肉	米 大麦 片栗粉 はちみつ 米油 砂糖 ★ 白すりごま ★白ごま(ねり)	たまねぎ たけのこ えのきたけ こねぎ 小松菜 生姜 キャベツ にんじん	742	17.9			
5	金	なす入りミートソーススパゲティ ★ミルクコーヒー 彩りサラダ くだもの(梨1/6)	豚ひき肉 大豆 ★コーヒー牛乳	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 米油 砂糖	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトピューレ なす キャベツ コーン 小松菜 赤ピーマン	784	15.7			
8	月	★ポークカレーライス ★牛乳 ツナサラダ	豚肉 ★牛乳 まぐろ	米 大麦 米油 じゃが芋 ★バター 小麦 粉 オリーブ油 砂糖	生姜 にんにく たまねぎ にんじん セ ロリー キャベツ きゅうり	778	12.5			
9	火	わかめごはん ★牛乳 五目汁 菊花蒸し 重陽の節句 ★青菜とえのきのあえ物	炊き込みわかめの素 ★牛乳 とり肉 豚 ひき肉 豆腐	米 大麦 ちくわぶ 片栗粉 砂糖 もち米 ★ごま油 ★白ごま	にんじん しめじ 大根 白菜 ねぎ 小松 菜 干しいたけ たまねぎ 生姜 もやし えのきたけ にんにく	760	14.7			
10	水	子ぎつねごはん ★牛乳 もやしと小松菜のみそ汁 ★擬製豆腐	鶏ひき肉 油揚げ ★牛乳 豆腐 みそ 豚 ひき肉 ★卵	米 米油 砂糖	にんじん グリンピース たまねぎ もやし 小松菜 干しいたけ ねぎ みつば	736	18.5			
11	木	野菜たっぷり豆乳タンメン ★牛乳 ★野菜のごま酢和え ★キャラメルポテト	豚肉 かまぼこ 豆乳 ★牛乳	中華めん 米油 砂糖 ★白ごま さつま 芋 ★バター	生姜 にんじん たけのこ しめじ 干し しいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ	751	14.9			
12	金	麦ごはん ★牛乳 豚汁 魚のねぎかつおタレ 野菜の梅あえ	★牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば かつお節	米 大麦 米油 こんにゃく 砂糖	ごぼう にんじん 大根 ねぎ 生姜 小松 菜 白菜 もやし 梅干し	730	19.9			
16	火	★きなこ揚げパン ★牛乳 具だくさんポトフ カレードレッシングサラダ	きな粉 ★牛乳 豚肉 ベーコン いんげ ん豆 ウインナー まぐろ	★ミルクパン 米油 砂糖 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 赤ピーマン	778	15.5			
17	水	発芽玄米入りごはん ★牛乳 ★呉汁 鮭の西京焼き 野菜の炒め煮	★牛乳 油揚げ 豆腐 大豆 みそ さわら ベーコン さつま揚げ	米 発芽玄米 こんにゃく ★里芋 米油 砂糖	にんじん 大根 干しいたけ 小松菜 ごぼう れんこん さやいんげん	758	19.3			
18	木	★親子丼 ★牛乳 ★和風サラダ ★くだもの(りんご1/6)	とり肉 かまぼこ ★卵 ★牛乳 ★ちり めんじゃこのり	米 大麦 こんにゃく 砂糖 片栗粉 米油 ★ごま油	たまねぎ ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 小松菜 もやし ★りんご	745	16.0			
19	金	麦ごはん ★牛乳 さつま汁 ★ししゃもの南蛮漬け ★キャベツと青菜のおかかあえ	★牛乳 とり肉 豆腐 みそ ★ししゃも かつお節	米 大麦 米油 さつま芋 片栗粉 砂糖 ★ ごま油	にんじん ごぼう 大根 ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり	726	15.4			
22	月	★カレーミートサンド ★牛乳 ★サーモンチャウダー ★りんごドレッシングサラダ	豚ひき肉 大豆 ★牛乳 ベーコン 鮭 ★ パルメザンチーズ ★クリーム	★コッパパン 米油 砂糖 小麦粉 じゃ が芋 ★バター	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ コーン キャベツ 小松菜 赤ピーマン ★りんご	722	18.0			
24	水	麦ごはん ★牛乳 豆腐とわかめのみそ汁 揚げサバ のおろしソースかけ ★千草和え	★牛乳 豆腐 わかめ みそ さば	米 大麦 米油 片栗粉 砂糖 ★ごま油	たまねぎ えのきたけ 小松菜 ねぎ 生 姜 大根 キャベツ にんじん	781	17.0			
25	木	★中華丼 ★牛乳 ★春雨サラダ 夕焼けゼリー	豚肉 ★うずら卵 ★いか ★えび ★牛 乳 寒天	米 大麦 米油 片栗粉 ★ごま油 春雨 砂 糖 ★白すりごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ た まねぎ 白菜 チンゲンサイ もやし きゅうり オレンジジュース	723	14.7			
26	金	麦ごはん ★牛乳 ★ふりかけ 生揚げのそぼろ煮 ★胡瓜と大根の中華和え	★牛乳 ★ちりめんじゃこ 青のり かつ お節 のり 豚ひき肉 厚揚げ	米 大麦 ★白ごま 砂糖 米油 しらたき 片栗粉 ★ごま油	生姜 にんじん たまねぎ あさつき きゅうり 大根	769	17.2			
29	月	★秋野菜のドライカレー ★牛乳 コールスローサラダ	豚ひき肉 レンズ豆 ★チーズ ★牛乳	米 大麦 ★バター 米油 砂糖	セロリー にんにく 生姜 たまねぎ に んじん かぼちゃ れんこん しめじ キャベツ コーン	748	14.3			
30	火	★焼豚入り小松菜チャーハン ★牛乳 ★春雨スープ 豆腐入りシューマイ	★卵 焼き豚 なんと ★牛乳 豚肉 豚ひ き肉 豆腐	米 米油 春雨 ★ごま油 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮	ねぎ たまねぎ にんじん 小松菜 生姜 コーン チンゲンサイ 干しいたけ	750	16.6			

※ 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19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	748	16.6	30.5	3.2	363	105	3.0	306	0.49	0.60	33	6.7