

令和7年

9月献立表

北町中学校

実施日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
			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		100g	200g	1人分	塩分
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)
2	火	飲用牛乳 ハヤシライス マセドアンサラダ りんごゼリー	とり肉 レンズ豆	牛乳 アガー	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 大根 きゅうり コーン りんごジュース りんご缶	米 大麦 砂糖 米粉 ざらめ じゃが芋	米ぬか油	796	11.9	26.7	2.7
3	水	飲用牛乳 デンジャオロース丼 白菜と豆腐のスープ キャベツのあっさり和え	豚肉 とり肉 豆腐 かつお節	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜	生薬 にんにく たまねぎ たけのこ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白すりごま 白ごま	673	18.3	24.8	2.8
4	木	飲用牛乳 麦ご飯 煮魚 (赤魚) こんにゃくと野菜のごま煮 豚汁	赤魚 とり肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	にんじん さやいんげん	生薬 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 こんにゃく じゃが芋	米ぬか油 ごま油 白ごま 白すりごま	728	18.7	24.8	2.9
5	金	飲用牛乳 レタスチャーハン 切り干し大根のナムル 中華スープ	卵 とり肉 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	生薬 ねぎ レタス にんにく 切干大根 きゅうり 白菜	米 大麦 春雨	米ぬか油 ごま油 白ごま	721	16.1	34.6	2.7
8	月	飲用牛乳 ごはん みそかつ 和風サラダ うすくず汁	とり肉 みそ かまぼこ 豆腐	牛乳	にんじん 小松菜	にんにく キャベツ きゅうり 大根 ねぎ えのきたけ しめじ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋 でん粉	油 ごま油 白すりごま 米ぬか油	855	15.2	32.6	3.4
9	火	飲用牛乳 コーンのごはん 菊花しゅうまい 鶏風きゅうり ちくわぶ入り五目汁 <重層の節句献立>	とり肉 豚ひき肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	コーン 生薬 たまねぎ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 砂糖 片栗粉 しゅうまいの皮 こんにゃく ちくわぶ	米ぬか油 ごま油	719	16.3	26.5	2.9
10	水	飲用牛乳 麦ご飯 鶏の味噌煮 野菜の和風ごま炒め かきたま汁	さば みそ 油揚げ 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	生薬 キャベツ	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 白ごま	703	18.3	32.0	2.9
11	木	飲用牛乳 麦ご飯 高野豆腐入り卵焼き ひじきと根菜の炒め煮 南瓜の味噌汁	鶏ひき肉 高野豆腐 卵 とり肉 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん かぼちゃ 小松菜	たまねぎ 干しいたけ ごぼう れんこん 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 こんにゃく	米ぬか油	752	16.7	29.1	2.5
12	金	飲用牛乳 ジャージャー麺 鶏肉とえのきのスープ 元氣ヨーグルト	とり肉 大豆 みそ	牛乳 ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ	もやし きゅうり にんにく たけのこ たまねぎ ねぎ えのきたけ	中華めん 砂糖 片栗粉 春雨	米ぬか油 ごま油	784	17.8	31.1	2.9
16	火	飲用牛乳 麦ご飯 手作りじゃこふりかけ 仙台肉じゃが ひじきの和風あえ	鶏肉 水 豚肉 まぐろ	牛乳 ちりめんじゃこ 青のり ひじき	にんじん さやいんげん 小松菜	たまねぎ 干しいたけ キャベツ	米 大麦 砂糖 しらたき じゃが芋 油詰	白ごま 米ぬか油	754	14.9	28.1	2.4
17	水	飲用牛乳 麦ご飯 鶏肉のみそ煮焼 小松菜みぞれあえ 春雨汁	とり肉 みそ かつお節 豆腐 竹輪	牛乳	小松菜 にんじん	生薬 にんにく 大根 ねぎ	米 大麦 砂糖 でん粉 焼きた		702	18.1	27.9	2.5
18	木	飲用牛乳 なすとトマトのスパゲティ 枝豆サラダ くだもの	とり肉 まぐろ缶	牛乳	にんじん トマト缶 トマトピューレ	にんにく たまねぎ なす キャベツ 枝豆 コーン なし	スパゲティ 米粉 砂糖	オリーブ油 米ぬか油 油	756	16.6	33.2	2.4
19	金	飲用牛乳 生薬ご飯 (高知郷土料理) ししゃもの青のり焼き ぐる煮 (高知郷土料理) お澄し	とり肉 油揚げ 厚揚げ かつお節	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん 小松菜	生薬 干しいたけ 大根 キャベツ	米 大麦 砂糖 こんにゃく 里芋	米ぬか油	703	18.1	31.7	3.0
22	月	飲用牛乳 フルコギ丼 きゅうりのピリ辛あえ トックスープ	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ もやし えのきたけ りんご 生薬 にんにく ねぎ 大根 きゅうり たけのこ 白菜	米 大麦 しらたき 砂糖 トック	米ぬか油 ごま油 白ごま	778	14.7	30.9	2.9
24	水	飲用牛乳 麦ご飯 豚のカレー焼 ひじきサラダ 厚揚げの具だくさん汁	さば 豚肉 厚揚げ	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	にんにく 生薬 もやし コーン ごぼう 大根 しめじ 白菜	米 大麦 砂糖	米ぬか油	708	18.9	33.1	2.5
25	木	ミルクコーヒー ガーリックトースト ポルシチ コーンフレークサラダ	鶏もも	コーヒー牛乳	パセリ粉 にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ キャベツ きゅうり コーン	食パン じゃが芋 砂糖 コーンフレーク	バター 米ぬか油	671	13.3	37.0	3.0
26	金	飲用牛乳 根菜と豆のドライカレー やさいとコーンのサラダ ぶどうゼリー	とり肉 大豆	牛乳 アガー	にんじん	にんにく 生薬 たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ きゅうり コーン ぶどうジュース	米 大麦 米粉 砂糖	米ぬか油	778	12.2	26.3	2.5
29	月	飲用牛乳 さつまいもごはん 魚の塩焼 切り干し大根の炒め煮 みぞれ汁	鶏さむらい 油揚げ さつま揚げ とり肉	牛乳	にんじん 小松菜	切干大根 ごぼう 大根 ねぎ なめこ	米 さつまいも 砂糖 こんにゃく 里芋	黒ごま 米ぬか油	752	17.9	26.7	3.0
30	火	飲用牛乳 ガーリックライス じゃが芋のスパイシーソース コロコロ野菜ときのこのスープ	とり肉 豚ひき肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ 小松菜	にんにく たまねぎ コーン キャベツ しめじ	米 大麦 じゃが芋 砂糖	バター オリーブ油 油 米ぬか油	739	13.7	27.4	2.6

※ 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	741	16.1	29.7	2.8	362	110	3.2	269	0.30	0.49	17	7.4