



「早寝早起朝ごはん」運動シンボルマーク

令和7年

9月献立表

豊溪中学校

実施日	献立名		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)	たんぱく質 (%)
1 月	・ブルコギ丼・牛乳 ・ツナとじゃがいもの中華炒め		豚肉肩 飲用牛乳 ツナ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 はちみつ はるさめ ごま油 でん粉 じゃがいも	たまねぎ にんにく しょうが にんじん 緑豆もやし にら	709	14.4
2 火	・豆わかご飯・牛乳・鯖のカレー焼き ・野菜のごまあえ・具だくさん味噌汁		炊き込みわかめの素 黄だいず 飲用牛乳 さば 豚肉肩 米みそ（淡色辛みそ）米みそ（赤色辛みそ）	精米B 米粒麦 ごま（いり）上白糖 米ぬか油 じゃがいも	にんにく しょうが ごまつな 緑豆もやし にんじん だいこん たまねぎ ぶなしめじ 根深ねぎ しいたけ	738	19.0
3 水	・ご飯・牛乳・じゃこふりかけ ・すき焼き風肉豆腐・野菜のポン酢和え		飲用牛乳 しらす干し（ちりめんじゃこ）塩昆布 糸削り 豚肉肩 焼き豆腐	精白米 炒りごま 三温糖 米ぬか油 しらたき 焼きふ	たまねぎ にんじん しいたけ はくさい えのきたけ ごまつな キャベツ にんじん ゆず すだち	695	18.2
4 木	・キムチチャーハン・牛乳・棒ぎょうざ ・豆腐とわかめのスープ ・白玉団子（みつ、きなこ）		鶏もも 飲用牛乳 豚ひき肉 木綿豆腐 わかめ きな粉	精白米 おおむぎ 米サラダ油 ごま油 ぎょうざの皮 冷凍白玉団子 三温糖 黒砂糖	しょうが にんにく はくさいキムチ にんじん たまねぎ 万能ねぎ キャベツ にら 根深ねぎ 干しいたけ たけのこ えのきたけ ごまつな	809	14.9
5 金	・きなこ揚げパン・牛乳 ・パンブキンシチュー ・白いんげん豆と野菜のサラダ		きな粉 飲用牛乳 若鶏もも 豆乳 白いんげん豆	ミルクパン 揚げ油 上白糖 米サラダ油 じゃがいも 米粉 三温糖 米ぬか油	にんじん たまねぎ かぼちゃ パセリ きゅうり キャベツ	793	15.1
8 月	・茄子とトマトのスパゲティ・牛乳 ・わかめサラダ・フルーツポンチ		レンズまめ 豚ひき肉 米みそ（赤色辛みそ） 飲用牛乳 わかめ 寒天シロップ漬け	スパゲッティ オリーブ油 三温糖 炒りごま 米ぬか油 揚げ油 上白糖	パセリ にんにく たまねぎ みかん缶 バイン缶 トマト加工品 トマト缶詰 なす ごまつな にんじん キャベツ 粒コーン 黄桃缶	821	13.0
9 火	・麦ご飯・牛乳・菊花蒸し ・みそドレッシングサラダ・菊入すまし汁		飲用牛乳 鶏ひき肉 押し豆腐 米みそ（淡色辛みそ） 鶏むね 絹ごし豆腐 ちらしかまぼこ	精白米 おおむぎ 三温糖 ごま油 しゅうまいの皮 でん粉 米ぬか油 上白糖	たまねぎ 干しいたけ ごまつな きく しょうが 粒コーン にんじん キャベツ 緑豆もやし きゅうり にんじん だいこん	720	14.4
10 水	・ご飯・牛乳・かつおの照り焼き ・野菜の甘みそ和え・芋団子汁		飲用牛乳 かつお 米みそ（淡色辛みそ） 鶏もも（皮付き）	精白米 三温糖 でん粉 米ぬか油 白いうりごま じゃがいも 米サラダ油	キャベ ごまつな にんじん ごぼう にんじん だいこん 根深ねぎ	740	19.7
11 木	・信田丼・牛乳 ・けんちん汁・梨		油揚げ 鶏もも 飲用牛乳 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 上白糖 米ぬか油 こんにゃく さつまいも	干しいたけ にんじん グリンピース たまねぎ ごぼう だいこん ごまつな 日本なし	761	14.0
12 金	・麦ご飯・牛乳 ・チキンアドボ・ポークニラガ ・海藻サラダ		飲用牛乳 鶏もも 豚肉肩 カットわかめ	精白米 おおむぎ 三温糖 米サラダ油 じゃがいも 米ぬか油 ごま油 上白糖 ごま	にんにく たまねぎ しょうが にんじん キャベツ さやいんげん きゅうり	706	15.6
16 火	・ピラフ・牛乳・スペイン風オムレツ ・ベーコンと野菜のスープ		飲用牛乳 鶏ひき肉 ひよこまめ 鶏卵 ベーコン	精米 おおむぎ 米サラダ油 じゃがいも	たまねぎ にんじん マッシュルーム グリンピース 青ピーマン キャベツ パセリ	703	15.4
17 水	・ゆかりごはん・牛乳 ・きびなごのごまフライ・ひじきサラダ ・白菜と油揚げのみそ汁		飲用牛乳 きびなご 芽ひじき ツナ 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ） 米みそ（淡色辛みそ） わかめ	精白米 おおむぎ ごま 揚げ油 薄力粉 パン粉 炒りごま 米ぬか油 上白糖	きゅうり にんじん キャベツ 粒コーン にんじん たまねぎ はくさい 根深ねぎ ごまつな	703	16.4
18 木	・ご飯・牛乳・鶏肉のねぎ塩焼き ・五目きんぴら ・実だくさんみそ汁		飲用牛乳 鶏もも さつま揚げ 油揚げ 木綿豆腐 米みそ 赤みそ（甘）	精白米 三温糖 ごま油 米ぬか油 板こんにゃく 上白糖 ごま じゃがいも	しょうが にんにく 根深ねぎ ごぼう れんこん にんじん だいこん ごまつな	722	16.1
19 金	・ベーコンポテトパン・牛乳 ・ツナドレサラダ・ミネストローネ		ベーコン ビザチーズ 飲用牛乳 ツナ 鶏もも 白いんげん豆	食パン 米サラダ油 じゃがいも マヨネーズ 米ぬか油 上白糖 ごま油 三温糖	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん 粒コーン マッシュルーム トマト缶詰 セロリー	709	15.8
22 月	・レンズ豆入りドライカレー・牛乳 ・カリカリポテトのサラダ ・ぶどうゼリー		鶏ひき肉 レンズまめ 飲用牛乳 粉寒天	水稲穀粒（精白米） おおむぎ（米粒麦） 米ぬか油 米粉 じゃがいも（塊茎、生） 揚げ油 車糖（上白糖）	にんにく しょうが セロリーたまねぎ にんじん 青ピーマン 干しぶどう キャベツ トマト加工品 きゅうり ぶどうジュース	739	12.9
24 水	・ご飯・牛乳・マーボーなす ・中華風コーンスープ		飲用牛乳 鶏ひき肉 生揚げ 米みそ（赤色辛みそ） 鶏もも 木綿豆腐	精白米 米ぬか油 三温糖 米サラダ油 でん粉 ごま油	にんにく しょうが 根深ねぎ しいたけ にんじん青ピーマン なす 粒コーン たまねぎ 万能ねぎ	756	16.1
25 木	・チキンライス・牛乳 ・きのこのキッシュ風 ・押し麦のスープ		鶏もも 飲用牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 調理用牛乳 クリーム ビザチーズ ベーコン	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 有塩バター 押し麦	たまねぎ にんじん マッシュルーム 粒コーン青ピーマン ぶなしめじ セロリー ほうれんそう にんじん キャベツ	752	15.5
26 金	・ご飯・牛乳・白身魚の黄金焼 ・さつまいものきんぴら ・かぼちゃと茄子の味噌汁		飲用牛乳 ホキ ビザチーズ 豚肉肩 油揚げ 米みそ（赤色辛みそ） 米みそ（淡色辛みそ）	精白米 マヨネーズ 揚げ油 さつまいも つきこんにゃく 米ぬか油 三温糖 炒りごま	にんじん にんじ さやいんげん たまねぎ かぼちゃ なす 根深ねぎ	822	16.3
29 月	・チリビーンズライス・牛乳 ・レモドレサラダ・さつま芋のトリュフ		豚ひき肉 ベーコン ひよこまめ レンズまめ 粉チーズ 飲用牛乳 クリーム	精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 米粉 上白糖 さつまいも 有塩バター	にんにく たまねぎ にんじんトマト加工品 トマト缶詰 キャベツ にんじん きゅうり レモン	829	11.5
30 火	・ご飯・牛乳・ししゃもの磯辺揚げ ・小松菜のからし和え・いも煮汁		飲用牛乳 子持ちからふとししゃも あおのり油揚げ 削り節 豚肉肩 米みそ（淡色辛みそ）米みそ（赤色辛みそ）	精白米 米ぬか油 でん粉 米粉 ごま油 さといも こんにゃく	ごまつな にんじん 緑豆もやし ごぼう だいこん はくさい根深ねぎ	737	16.1

※ 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20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)
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