

令和7年

9月献立表

光が丘第二中学校

実施日 日 曜	飲料	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 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	月	牛乳 ご飯 南瓜クロック 切り干し大根の煮付け キャベツの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 油揚げ みそ	米 米油 じゃが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 砂糖	たまねぎ かぼちゃ 切干大根 干しいたけ にんじん キャベツ 小松菜	822	12.9	31.0	3.6
2	火	コーミル 食パン パインクリーム 鶏肉のバーベキューソース レンズ豆のスープ	ミルクコーヒー 鶏肉 ベーコン レンズ豆	食パン グラニュー糖 でん粉 バター 砂糖 米油	パインアップル缶 パインアップルジュース にんにくりんご レモン ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	774	19.5	36.0	3.7
3	水	牛乳 とよま井 じゃがいもの味噌汁 果物(ぶどう)	卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 油麩 片栗粉 じゃが芋	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 ぶどう	813	14.6	27.2	3.4
4	木	牛乳 ご飯 酢豚 わかめとじゃこのサラダ	牛乳 豚肉 わかめ ちりめんじゃこ	米 米油 じゃが芋 片栗粉 油 砂糖 春雨 ごま油 白ごま	にんじん ピーマン 黄ピーマン たまねぎ にんにく 生姜 干しいたけ たけのこ 大根 きゅうり	807	14.5	28.1	2.8
5	金	牛乳 じゃこ入り菜飯 お好みバーグ 生揚げと野菜の味噌汁	ちりめんじゃこ 牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 青のり かつお節 厚揚げ みそ わかめ	米 パン粉 じゃが芋	たまねぎ キャベツ 生姜 にんじん ねぎ	758	19.1	29.6	4.8
8	月	牛乳 野菜たっぷり豆乳タンメン 竹輪の磯辺揚げ 中華サラダ	豚肉 うずら卵 豆乳 牛乳 竹輪 青のり	中華めん ごま油 小麦粉 砂糖 米油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ きゅうり コーン	796	17.5	32.8	4.1
9	火	牛乳 ご飯 千草焼き 野菜の生姜醤油和え 里芋とごぼうの味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 里芋	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ 小松菜 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	726	17.6	28.3	3.6
10	水	牛乳 豚丼 けんちん汁	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐	米 米油 しらす 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	766	17.2	28.7	2.9
11	木	牛乳 ご飯 畑のお肉 カレーマヨネーズ 野菜スープ	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 米油 砂糖 マヨネーズ(卵なし) ごま油	生姜 にんにく たまねぎ レモン にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし	788	15.5	28.6	2.9
12	金	牛乳 ひじきおこわ ホキの麦味噌焼き かき玉汁 抹茶ムース	鶏もも ひじき 油揚げ 牛乳 ホキ みそ 鶏肉 豆腐 卵 アガー 生クリーム	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 白すりごま 大麦 片栗粉	にんじん さやいんげん たまねぎ ほうれん草 ねぎ	851	17.9	31.3	4.4
16	火	牛乳 ご飯 豚肉の生姜焼き 具だくさん味噌汁 和風サラダ	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ ちりめんじゃこ	米 米油 砂糖 ごま油	生姜 なす たまねぎ キャベツ かぼちゃ えのきたけ ねぎ 小松菜 にんじん もやし	770	18.0	33.5	3.6
17	水	牛乳 青椒肉絲丼 広東スープ 果物(梨)	豚肉 牛乳 鶏肉 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ ねぎ なし	774	16.4	27.1	2.9
18	木	牛乳 ご飯 さばのごま焼き 人参しりしり 青菜のみそ汁	牛乳 さば まぐろ缶 油揚げ 豆腐 みそ	米 砂糖 白ごま 米油	生姜 にんじん たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ 小松菜	759	18.2	32.7	3.2
19	金	牛乳 ピザトースト フレンチサラダ バニセリスープ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉	食パン 米油 砂糖 バニセリ オリーブ油	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん コーン りんご 小松菜	713	16.1	42.8	4.5
22	月	牛乳 豆若ご飯 鮭の花かご焼き 和風だしのスープ	炊き込みわかめの素 牛乳 鮭 チーズ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 もち米 きび マヨネーズ(卵なし) ごま油	枝豆 赤ピーマン ピーマン コーン にんじん 大根 もやし 小松菜 ねぎ	734	22.6	30.0	2.6
24	水	牛乳 生揚げと豚肉のあんかけ丼 揚げじゃが金平	豚肉 厚揚げ 牛乳 豚ひき肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく じゃが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しめじ なら ごぼう	890	16.4	36.2	2.6
25	木	牛乳 ゆかりご飯 つくね焼き どさんこ汁	牛乳 鶏肉 はんぺん 豚肉 みそ	米 マヨネーズ(卵なし) パン粉 米粉 砂糖 ごま油 片栗粉 米油 じゃが芋 バター	たまねぎ 生姜 にんにく にんじん キャベツ コーン	791	16.5	30.8	4.1
26	金	牛乳 ポークカレーライス ポパイソテー フルーツパンチ	豚肉 大豆 牛乳 ベーコン	米 押麦 米油 じゃが芋 バター 小麦粉 スイーツこんにゃく 砂糖 みずあめ ジュース	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 りんご ほうれん草 もやし みかん缶 パインアップル缶 桃缶	893	12.1	27.1	2.9
29	月	牛乳 ご飯 ししゃもの南蛮漬 豚肉と大根の炒め煮 太平燕(タイビーエン)	牛乳 ししゃも 豚肉 えび いか うずら卵 なんと	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油 春雨 ごま油	ねぎ 赤ピーマン 大根 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	802	16.3	32.8	3.3
30	火	牛乳 なすとトマトのスパゲティ グリーンフレンチサラダ りんごケーキ	ベーコン 豚ひき肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖 バター	なす にんにく たまねぎ にんじん トマト トマト缶 キャベツ きゅうり コーン りんご りんごジュース	965	13.8	38.0	2.4

※ 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)
平均値	800	16.5	31.7	3.4	372	112	3.2	260	0.39	0.50	17	6.9
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