

令和7年



9月献立表



谷原中学校

実施日		主 な 材 料 と そ の 働 き							栄 養 量			
日	曜	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		1食あたり (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	火	カレーライス キャベツとコーンの塩炒め オレンジゼリー 牛乳	豚肉 レンズまめ ロースハム	飲用牛乳 粉寒天	にんじん こまつな	にんにく たまねぎ キャベツ スイートコーン オレンジジュース みかん缶	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	816	13.0	23.8	2.5
3	水	ゆかりじゃこご飯 仙台肉じゃが 大根サラダ 牛乳	豚肉 ツナ	ちりめんじゃこ 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ だいこん きゅうり	七分つき米 麦 じゃがいも しらたき 油麩 砂糖	炒りごま 油	829	15.1	31.2	2.0
4	木	麦ご飯 麻婆豆腐 野菜のからし和え 型抜きチーズ 牛乳	豚肉 米みそ 木綿豆腐	飲用牛乳 型抜きチーズ	にんじん にら	にんにく しょうが 根深ねぎ 干しいいたけ たまねぎ きゅうり キャベツ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油	1015	18.0	42.7	5.3
5	金	さつま芋ご飯 魚のマヨネーズ焼き ブチトマト 冬瓜の味噌汁 牛乳	たら 鶏肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん パセリ ミニトマト こまつな	たまねぎ とうがん ぶなしめじ 根深ねぎ	七分つき米 麦 さつまいも	炒りごま マヨネーズ (エッグフ リー)	657	18.1	25.5	2.2
6	土	タッカルビ丼 トックスープ 果物（巨峰） 牛乳	鶏肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい 根深ねぎ 干しいいたけ 巨峰	米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも 韓国もち	油	842	14.0	26.3	2.5
9	火	<重陽の節句献立・今月のお米> 秋田県産あきたこまち 菊花しゅうまい 華風きゅうり ちくわぶ五目汁 牛乳	豚肉 押し豆腐	飲用牛乳	にんじん こまつな	しょうが たまねぎ きゅうり だいこん ぶなしめじ はくさい 根深ねぎ	米 しゅうまいの皮 砂糖 ごんにやく 竹輪ふ	ごま油	713	14.9	23.0	2.8
10	水	高菜チャーハン みそワントンスープ 果物(梨) 牛乳	豚肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん たかな漬 にら	たけのこ 根深ねぎ しょうが にんにく きくらげ はくさい 根深ねぎ 日本なし	米 麦 砂糖 ウェーブワントン	ごま油 油	687	13.6	32.4	2.6
11	木	麦ご飯 ひじきふりかけ 和風卵焼き 沢煮椀 牛乳	糸削り 豚肉 鶏卵 鶏肉	飲用牛乳 芽ひじき ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん 干しいいたけ ごぼう たけのこ	米 麦 砂糖 じゃがいも でん粉	油	666	16.5	24.6	2.7
12	金	<京都府郷土料理> 衣笠うどん かしわいそべ天 さつま芋天ぷら 牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏卵	飲用牛乳 あおのり	にんじん	しょうが たまねぎ 根深ねぎ にんにく	冷凍うどん でん粉 薄力粉 さつまいも	揚げ油	1007	18.4	44.2	2.7
16	火	豚キムチ丼 中華五目スープ レモンスカッシュゼリー 牛乳	豚肉 鶏肉 木綿豆腐	飲用牛乳 粉寒天	にんじん にら チンゲンサイ	にんにく しょうが たまねぎ 根深ねぎ はくさい 緑豆もやし はくさいキムチ 干しいいたけ たけのこ レモン果汁	米 麦 砂糖 でん粉 炭酸飲料	油 ごま油 炒りごま	769	15.7	25.7	2.6
17	水	パエリア コーンポテト オニオンスープ 牛乳	鶏肉 いか あさり ベーコン 鶏卵	飲用牛乳	ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ スイートコーン	米 麦 じゃがいも	オリーブ油 油 バター	695	14.2	30.4	3.7
18	木	<給食試食会> ピザトースト すりおろしドレサラダ 秋野菜シチュー 牛乳	ベーコン レンズまめ 鶏肉 黄だいず	ピザチーズ 飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ	にんじん ピーマン トマトピューレ ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム きゅうり 赤たまねぎ キャベツ スイートコーン ぶなしめじ	食パン 砂糖 さつまいも じゃがいも 薄力粉	油 バター	754	16.9	38.4	3.6
19	金	わかめご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 キャベツの味噌汁 牛乳	鶏肉 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ スイートコーン しょうが キャベツ 根深ねぎ	七分つき米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	炒りごま 油 揚げ油	816	12.7	28.7	2.9
22	月	麻婆焼きそば もち麦のサラダ 元気ヨーグルト 牛乳	豚肉 米みそ 八丁味噌 ボンレスハム	飲用牛乳 元気ヨーグルト	にんじん ピーマン パプリカ	しょうが にんにく なす たまねぎ 干しいいたけ たけのこ 根深ねぎ きゅうり キャベツ	むし中華めん 砂糖 でん粉 押麦	油 ごま油	732	17.0	27.3	4.0
24	水	麦ご飯 いかのかりんとうがらめ 塩昆布和え 豚汁 牛乳	いか 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり にんにく しょうが だいこん 根深ねぎ	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも ごんにやく	揚げ油 ごま油 炒りごま 油	784	18.2	26.7	3.0
25	木	タコライス ビーフンスープ タピオカフルーツポンチ 牛乳	豚肉 鶏肉	ピザチーズ 飲用牛乳	にんじん トマト缶 ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ スイートコーン にんにく しょうが キャベツ 干しいいたけ はくさい みかん缶 パイン缶 黄桃缶	米 麦 ビーフン タピオカパール 砂糖	油 バター ごま油	819	13.0	22.7	2.2
26	金	炒り玄米ごはん さつまあげ 野菜のごま和え さといも汁 牛乳	たら（すり身） 木綿豆腐 鶏肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん こまつな	ごぼう たまねぎ しょうが キャベツ だいこん ほんしめじ	米 玄米 薄力粉 でん粉 砂糖 ごんにやく さといも	揚げ油 すりごま 油	738	15.2	26.0	3.2
29	月	ナン ごぼうのドライカレー フルーツサラダ 牛乳	豚肉 ひよこまめ 大豆ミート	飲用牛乳 粉チーズ	にんじん ピーマン	にんにく しょうが セロリー ごぼう たまねぎ キャベツ きゅうり みかん缶	ナン 砂糖	油	702	19.0	35.4	4.0
中間考査												

※ 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	780	15.8	30.2	3.0	372	109	3.0	237	0.35	0.43	17	7.2

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>

岩手県産ひとめぼれ（七分米）

青森県産まっしぐら(精白米)

秋田県産あきたこまち（精白米）