

令和7年

9月献立表

八坂中学校

実施日	曜	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	火	チキンカレーライス コーヒー牛乳 ガーリックサラダ	とりにく いんげんまめ クリーム コーヒーぎゅうにゅう ちりめんじゃこ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも バター こむぎこ しろすりごま ざらめ さとう	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマトかん キャベツ きゅうり コーン	698	12.4	28.6	2.5
3	水	三色そばろご飯 牛乳 吉野汁 うぐいすきなこ豆	とりひきにく たまご ぎゅうにゅう とりにく きなこ あぶらあげ かまぼこ だいず	こめ おおむぎ さとう こめあぶら しろすりごま こんにやく やきふ かたくりこ あぶら	たまねぎ しょうが こまつな もやし にんじん ねぎ とうな	916	17.9	34.2	2.8
4	木	なす入りスパゲティミートソース 牛乳 わかめとツナのサラダ 季節の献立	ぶたひきにく だいず チーズ ぎゅうにゅう わかめ まぐろかん	マカロニ・スパゲッティ オリーブゆ こめぬかあぶら さとう あぶら	にんにく しょうが にんじん たまねぎ マッシュルーム トマトかん トマトピューレ なす だいこん ほうれんそう コーン	741	19.6	34.3	2.7
5	金	麦ごはん 牛乳 おさかなふりかけ パリパリサラダ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮	ぎゅうにゅう ちりめんじゃこ かつおぶし きざみこんぶ ぶたにく だいず こうやどう ふ	こめ おおむぎ しろごま さとう こめぬかあぶら じゃがいも こんにやく ワントンのかわ こめあぶら	しょうが にんじん たまねぎ グリンピース もやし きゅうり キャベツ	813	16.0	26.7	2.7
8	月	キャロットライスの和付トーストかけ 牛乳 ジュリエンスープ	とりむね えび いんげんまめ ぎゅうにゅう クリーム チーズ ぶたにく	こめ こめぬかあぶら バター こむぎこ	にんじん にんにく コーン たまねぎ マッシュルーム セロリー キャベツ こまつな	720	16.3	27.5	2.6
9	火	麦ごはん 牛乳 菊花焼売 根菜のごま汁 菊花和え 重陽の節句献立	ぎゅうにゅう ぶたひきにく いか たまご わかめ とうふ みそ けずりぶし 季節の献立	こめ おおむぎ かたくりこ ごまあぶら しゅうまいのかわ さといも じゃがいも こんにやく しろすりごま さとう	ほししいたけ たまねぎ しょうが だいこん にんじん ごぼう ねぎ こまつな もやし きく	751	16.3	22.8	2.7
10	水	本格麻婆豆腐丼 牛乳 青梗菜と白玉のスープ 果物(梨) 季節の献立	とうふ ぶたひきにく いんげんまめ ぎゅうにゅう とりにく わかめ	こめ おおむぎ さとう かたくりこ ごまあぶら こめぬかあぶら こめあぶら しらたまご	ねぎ にんにく しょうが にんじん しめじ チンゲンサイ なし	847	17.0	30.0	2.5
11	木	きなこトースト 牛乳 鶏肉のパンパンジーソース 練馬野菜たっぷりスープ	きなこ ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ベーコン だいず	しょくパン マーガリン さとう しろすりごま こめぬかあぶら じゃがいも	にんにく しょうが ねぎ にんじん キャベツ トマトかん たまねぎ	693	16.6	41.6	4.2
12	金	わかめごはん 牛乳 ししゃもの青のり焼き 季節の献立 南瓜のみそ汁 キャベツとちくわの炒め物	わかめごはんのもと ぎゅうにゅう ししゃ も あおのり ちくわ ぶたにく みそ あぶらあ げ	こめ おおむぎ しろごま こめぬかあぶら さとう	キャベツ にんじん こまつな たまねぎ かぼちゃ ねぎ	723	16.2	26.1	3.4
16	火	チンジャオロース丼 牛乳 中華春雨スープ	ぶたにく ぎゅうにゅう とりにく なた わかめ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう かたくりこ ごまあぶら はるさめ しろごま	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ ピーマン あかピーマン にんじん ほししいたけ キャベツ ねぎ こまつな	828	15.7	31.1	2.8
17	水	栗ご飯 牛乳 秋野菜の吹き寄せ煮 果物(巨峰) 季節の献立	ぎゅうにゅう あつあげ とりにく	こめ くり しろごま さとう こめぬかあぶら さといも かたくりこ ごまあぶら	しょうが たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい さやいんげん ぶどう	724	15.4	24.6	2.0
19	金	長崎ちゃんぽん 牛乳 秋野菜チップス 季節の献立	ぶたにく こんぶ いか なた えび ぎゅうにゅう	ちゅうかめん こめぬかあぶら こめあぶら ごまあぶら かたくりこ さつまいも	しょうが にんにく たまねぎ ごぼう ほししいたけ たけのこ きくらげ もやし キャベツ コーン チンゲンサイ れんこん	742	17.4	29.7	2.7
22	月	揚げ鰹の生姜ご飯 牛乳 はっと汁 季節の献立	かつお ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ とうふ	こめ おおむぎ かたくりこ こめぬかあぶら さとう しろごま こんにやく しらたまご こむぎこ	しょうが だいこん えのきたけ こまつな にんじん ごぼう	733	16.0	21.7	2.3
24	水	ぶどうパン 牛乳 ロヒ・ラーティック(グラタン) シスコン・マッゲラケイト(スープ) 世界の料理 フィンランド	ぎゅうにゅう さけ いんげんまめ クリーム チーズ とりにく ワインナー	ぶどうパン こめぬかあぶら じゃがいも マカロニ こむぎこ バター パンこ しろすりごま	たまねぎ にんじん マッシュルーム パセリ ブロッコリー にんにく キャベツ コーン	770	18.0	32.8	3.5
25	木	ばら寿司 牛乳 銀さわらの西京焼き 京まり麴のすまし汁 抹茶チーズケーキ 京都府の料理	あぶらあげ 銀さわら えび あじ たまご ぎゅうにゅう ぎんさわら みそ とりにく クリームチーズ	こめ さとう しろごま こめぬかあぶら てまりふ バター こむぎこ	ほししいたけ かんぴょう にんじん さやいんげん ごぼう はくさい ねぎ こまつな	820	20.4	34.7	3.9
26	金	麦ごはん 牛乳 小松菜入り卵焼き みそけんちん汁 れんこん入りきんぴら	ぎゅうにゅう たまご ぶたひきにく とりむね さつまあげ みそ とうふ	こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう こんにやく じゃがいも こめあぶら	にんじん こまつな たまねぎ ごぼう だいこん ねぎ たけのこ れんこん	767	17.3	27.8	2.9
29	月	チリピーズライス 牛乳 イタリアンスープ わかかくさポテト	ぶたひきにく だいず ぎゅうにゅう ベーコン とりにく たまご チーズ あおのり パルメザンチーズ	こめ おおむぎ こめあぶら こむぎこ さとう こめぬかあぶら パンこ じゃがいも バター	にんにく たまねぎ にんじん トマトピューレ トマトジュース トマトかん コーン ほうれんそう	882	17.6	29.5	3.5
30	火	ごましらすごはん 牛乳 いかの生姜焼き 豚汁 竹輪入り和風サラダ 季節の献立	しらすぼし ぎゅうにゅう いか みそ ぶたにく あぶらあげ わかめ ちくわ	こめ しろごま こめぬかあぶら こんにやく さといも こめあぶら	しょうが にんにく ごぼう にんじん だいこん たまねぎ ねぎ こまつな キャベツ もやし	681	19.8	25.2	3.2

※ 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	769	17.0	29.5	2.9	395	115	3.2	221	0.32	0.42	15	7.8
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

※日本食品標準成分表が2020年に改定され、エネルギーの算定方法が改定された為、エネルギー量が改定前より低く算出されます。

<9月の主な使用食材と産地(実績)>

食材	ブルーベリー キャベツ きゅうり	チンゲンサイ 赤ピーマン 青ピーマン さつま芋	白菜 セロリ しめじ えのきたけ パセリ	小松菜	ごぼう にんにく ねぎ	里芋
産地	群馬	茨城	長野	練馬区	青森	宮崎
食材	もやし 梨	さといも きゅうり	にんじん 豚肉	鶏肉	しょうが	人参 玉ねぎ じゃが芋
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	高知	北海道

※9月の飲用牛乳の生乳産地予定は、東京、群馬、岩手、山梨、青森、宮城、秋田、北海道です。

18日(木)は定期考査のため、
給食はありません。