



9月の献立予定表



令和7年度

鮫川村学校給食センター

日付	献立	あか しょくざい 赤の食材		みどり しょくざい 緑の食材		き しょくざい 黄の食材		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g	お休み
		からだ 体をつくる	からだ 体をつくる	からだ 体の調子を整える	からだ 体の調子を整える	エネルギーのもとになる	エネルギーのもとになる						
1 (月)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 五色和え 青菜のみそ汁	牛乳	さば	キャベツ	きゅうり	ごはん	さとう	607	24.5	18.1	319	2.4	
		みそ	かまぼこ	にんじん	小松菜	ごま油	じゃがいも	817	30.8	21.6	345	3.0	
2 (火)	ごはん 牛乳 豚肉の香焼き なめだけあえ 油揚げのみそ汁	牛乳	豚肉	にんじん	きゅうり	ごはん	ごま	599	26.5	18.6	300	2.2	
		青のり	かまぼこ	白菜	もやし	じゃがいも		773	31.7	21.0	329	2.7	
3 (水)	中華めん 牛乳 しゅうまい(1人2コ) もやしのラー油漬け しょうゆラーメンスープ	牛乳	しゅうまい	もやし	きゅうり	中華めん	ごま油	607	26.7	18.8	295	2.7	古中
		豚肉	なると	キャベツ	にんじん	ラー油	さとう	824	35.1	23.7	318	3.5	
4 (木)	ドックパン(コッペパン、ウインナー) 牛乳 キャベツサラダ アルファベットスープ	牛乳	ウインナー	キャベツ	きゅうり	コッペパン	さとう	639	26.3	28.2	348	3.1	
		チーズ	鶏肉	にんじん	コーン	イタリアンドレッシング	マカロニ	813	30.1	30.7	380	3.6	
5 (金)	ごはん 牛乳 白身魚のチリソース 海藻サラダ ワンドゥンスープ	牛乳	白身魚	ねぎ	キャベツ	ごはん	小麦粉	651	24.3	19.5	285	3.0	
		わかめ	荳わかめ	大根	にんじん	パン粉	あぶら	827	27.7	21.0	297	3.5	
8 (月)	「かみかみ献立」 ごはん 牛乳 かつおの竜田揚げ ごぼうのマヨサラダ 豆腐のみそ汁	牛乳	カツオ	ごぼう	きゅうり	ごはん	でんぷん	624	28.6	20.9	310	2.1	
		ツナ	かまぼこ	にんじん	キャベツ	あぶら		812	34.8	24.2	331	2.5	
9 (火)	ごはん 牛乳 鶏の照り焼き ひじきサラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳	鶏肉	キャベツ	にんじん	ごはん	さとう	581	26.7	16.1	301	2.2	
		ひじき	ツナ	もやし	コーン	ごま油		770	32.0	18.0	320	2.7	
10 (水)	ごはん 牛乳 サケの塩焼き なすのみそ炒め わかめのみそ汁	牛乳	サケ	なす	ピーマン	ごはん	ごま油	634	29.3	22.2	303	3.0	
		豚肉	豆腐	にんじん	玉ねぎ	さとう		807	35.1	25.7	323	3.5	
11 (木)	黒糖パン 牛乳 野菜ミックス肉団子(1人2コ) カラフルソテー コーンスープ	牛乳	肉団子	もやし	キャベツ	黒糖パン	あぶら	689	24.3	21.6	359	3.4	鮫小 (古中3年生 バイキング給食)
		ウインナー		インゲン	にんじん	じゃがいも	ポタージュ	824	28.2	24.5	391	4.0	
12 (金)	ポークカレー 牛乳 野菜のごまサラダ 巨峰(1人2コ)	牛乳	かまぼこ	キャベツ	もやし	ごはん	ごま	657	21.6	21.3	301	2.4	
		豚肉		にんじん	小松菜	ごまドレッシング		844	26.0	24.8	321	2.8	
16 (火)	ごはん 牛乳 豚肉のじゅうねん焼き かおりあえ もやしのみそ汁	牛乳	豚肉	キャベツ	ほうれん草	ごはん	えごま	628	29.0	21.2	329	2.4	鮫中3年生
		みそ	錦糸卵	にんじん	もやし	さとう		809	34.9	24.3	355	2.7	
17 (水)	ソフトめん 牛乳 さつまいもの天ぷら ごまあえ けんちんうどん汁	牛乳	豆腐	もやし	インゲン	ソフトめん	さつまいも	687	27.1	18.0	362	3.5	鮫中
		みそ		にんじん	キャベツ	小麦粉	あぶら	851	33.1	20.7	397	4.1	
18 (木)	米粉パン 牛乳 ハンバーグデミグラスソース グリーンサラダ コンソメスープ	牛乳	ハンバーグ	しめじ	玉ねぎ	米粉パン	さとう	619	32.5	22.5	305	2.7	鮫中3年生
		ツナ	ベーコン	キャベツ	きゅうり	オリーブオイル	さとう	823	38.6	27.1	329	3.4	
19 (金)	食育の日:「まごわやさしい」献立 ごはん 牛乳 あじのごまみそ焼き 昆布の油炒め じゃがいものみそ汁	牛乳	あじ	ごぼう	にんじん	ごはん	さとう	618	28.0	18.9	369	2.3	
		みそ	大豆	こんにゃく	玉ねぎ	ごま	あぶら	809	33.5	21.6	404	2.8	
22 (月)	中華丼 牛乳 もやしのナムル 春雨スープ 湘南ゴールドゼリー	牛乳	豚肉	にんじん	玉ねぎ	ごはん	あぶら	578	20.2	14.4	301	2.2	
		かまぼこ	大豆	チンゲン菜	たけのこ	ごま油	でんぷん	783	24.2	17.0	319	2.5	
24 (水)	ごはん 牛乳 いわしのしょうが煮 肉じゃが すまし汁	牛乳	いわし	にんじん	玉ねぎ	ごはん	じゃがいも	587	25.0	15.7	313	2.2	鮫小4年生 和食マナー給食
		豚肉	豆腐	しらたき	インゲン	あぶら	麩	779	28.4	17.5	328	2.6	
25 (木)	コッペパン 牛乳 いちご&マーガリン チキンのパジル焼き フレンチサラダ ポトフ	牛乳	鶏肉	パジル	きゅうり	コッペパン	いちご&マーガリン	648	29.1	27.1	331	3.2	鮫中
		ツナ	ウインナー	キャベツ	小松菜	オリーブオイル		824	34.8	29.6	359	3.9	
26 (金)	ごはん 牛乳 マーボー豆腐 バンバンジーサラダ 中華スープ	牛乳	豆腐	にら	ねぎ	ごはん	さとう	571	24.4	17.5	368	2.4	
		豚肉	中華くらげ	きゅうり	キャベツ	ごま油	でんぷん	763	29.5	20.0	404	3.0	
29 (月)	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ マカロニサラダ 玉ねぎのみそ汁	牛乳	鶏肉	きゅうり	にんじん	ごはん	でんぷん	665	26.4	21.7	290	2.1	
		チーズ	わかめ	コーン	玉ねぎ	米粉	あぶら	836	31.6	25.0	306	2.6	
30 (木)	ゆかりごはん 牛乳 五目厚焼き玉子 豆のサラダ きのこ汁	牛乳	厚焼き玉子	ゆかり	枝豆	ごはん	和風ドレッシング	595	22.2	20.3	419	3.0	
		大豆	油揚げ	にんじん	もやし	和風ドレッシング		795	25.8	22.3	441	3.4	

※材料等の都合により献立内容が変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

給食 - ロメモ	今月の地場産品(予定)		今月の平均栄養価 *右は基準値				
			小学校(中学年)		中学校		
<p>まだまだ暑い日が続きます。規則正しい生活や、バランスの良い食事を心がけて生活しましょう。今月は8日(月)が「かみかみ献立」です。よくかむことを意識して食べましょう。それから、19日(金)は「まごわやさしい」献立です。「まごわやさしい」の合言葉は知っていますか?体に必要な栄養素を含んだ、健康な食生活に役立つ「和」の食材の頭文字を表しています。「ま」豆類、「ご」ごま、「わ」わかめなどの海藻類、「や」野菜、「さ」魚、「し」しいたけなどのきのこ類、「い」いも類です。「ま・ご・わ・や・さ・し・い」食材を探してみましょう。</p>	<p>ごめ、みそ、とうふ、油揚げ、きゅうり、小松菜、キャベツ、インゲン、じゃがいも、なす、ピーマン</p>		エネルギー kcal	624	650	808	830
			たんぱく質 g	26.1	18~32	31.4	25~40
			脂質 g	20.1	18~22	23.0	24~28
			カルシウム mg	325	350	389	450
		塩分 g	2.6	2.0	3.3	2.5	