

予定献立表

2025年 9月

能都中学校

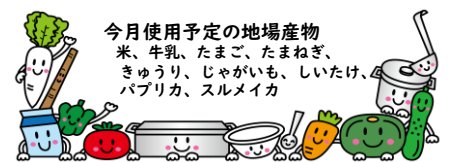
日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる		黄の仲間 熱や力の元になる		緑の仲間 体の調子を整える		1人1日 たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	バターチキンカレー	○	フルーツのゼリーあえ	鶏肉	牛乳, ヨーグルト, クリーム, チーズ	米,麦, じゃがいも, カレールウ, あわせるゼリー	油, バター	にんじん	にんにく,しょうが, 玉葱, もも,みかん, パイン	957 kcal 27.4 g 28.7 g 3.1 g
2火	しそごはん	○	みそ汁 ミートボール きゅうりのなんばんづけ	油揚げ,みそ, ミートボール	牛乳	米,麦, じゃがいも, 上白糖	ごま油	こまつな, にんじん	玉葱,きゅうり	746 kcal 25.9 g 19.7 g 2.6 g
3水	麦入りごはん	○	すまし汁 いわしのうめしょうゆ煮 にんじんしりしり	豆腐,鶏肉, なると,ツナ,たまご, いわしの梅醤油煮	牛乳	米,麦	油	こまつな, にんじん, パセリ	椎茸,ねぎ	737 kcal 37.0 g 20.3 g 2.9 g
4木	麦入りごはん	○	サンラータン あげぎょうざ 豚肉と野菜の炒め物	鶏肉,豆腐, たまご,豚肉	牛乳	米,麦, かたくり粉, 上白糖	ごま油, 揚げ油, 油	こまつな, にんじん, ピーマン	玉葱,たけのこ, きくらげ,キャベツ	831 kcal 33.3 g 27.3 g 2.1 g
5金	食パン	○	いちごジャム ミートスパゲティ ビーンズサラダ	豚ひき肉, 大豆ミート, まめミックス	牛乳, チーズ	食パン,ジャム, スパゲッティ, 上白糖	油, バター, オリーブ油	にんじん, さやいんげん, パセリ	玉葱,えのきたけ, キャベツ,きゅうり	895 kcal 39.0 g 26.3 g 2.8 g
8月	ピピンバ	○	トマトたまごのスープ ツナサラダ	豚肉,たまご, ウインナー,ツナ	牛乳, わかめ	米,麦, 三温糖, かたくり粉	油, ごま油	にんじん, こまつな, トマト, 赤パプリカ	にんにく,もやし, 切干だいこん, 玉葱,きゅうり, キャベツ	799 kcal 34.2 g 27.9 g 3.1 g
9火	わかめごはん	○	沢煮椀(さわにわん) アジフライ ブロッコリーのからしあえ	豚肉, アジフライ	牛乳, わかめ	米,麦, 上白糖	揚げ油	にんじん, みつば, ブロッコリー	ごぼう,たけのこ, だいこん, えのきたけ	732 kcal 27.6 g 19.5 g 2.8 g
10水	ミルクロール	○	野菜のスープ煮 カラフルサラダ 国産いちごみかんの2色ゼリー	豚肉	牛乳, ダイスチーズ	パン, じゃがいも, 上白糖,ゼリー	油	にんじん, ブロッコリー, 赤パプリカ	玉葱,しめじ, キャベツ,きゅうり, 赤パプリカ, 黄パプリカ	759 kcal 31.6 g 22.5 g 2.6 g
11木	麦入りごはん	○	中華風にゆめん みそだれ豚焼肉 ごまずあえ	鶏肉, 豚肉, みそ	牛乳	米,麦, そうめん, 上白糖	ごま油, 油, ごま	にんじん, あさつき	玉葱,椎茸, にんにく, レモン果汁, キャベツ,きゅうり	725 kcal 30.2 g 20.1 g 2.8 g
12金	麦入りごはん	○	なめこ汁 ヤンニョムチキン 切干大根のナムル	豆腐,鶏肉	牛乳	米,麦, かたくり粉, 上白糖	揚げ油, ごま油, ごま	こまつな, にんじん	なめこ,しょうが, りんご,にんにく, 切干だいこん, キャベツ,きゅうり	788 kcal 35.2 g 23.0 g 2.9 g
16火	麦入りごはん	○	親子煮 すきこんぶの煮物 チーズ	鶏肉, たまご, 竹輪,油揚げ	牛乳, 昆布, チーズ	米,麦, じゃがいも, 車ふ,三温糖	油	にんじん, こまつな	玉葱,たけのこ	884 kcal 38.7 g 28.8 g 3.1 g
17水	麦入りごはん	○	いりどり 焼きビーフン ぶどうゼリー	鶏肉,竹輪, ベーコン	牛乳	米,麦, こんにゃく, 三温糖, ビーフン	油, ごま油	にんじん, さやいんげん, ピーマン	ごぼう,たけのこ, れんこん, 椎茸, キャベツ	802 kcal 27.3 g 18.2 g 2.6 g
18木	小松菜とひき肉のまぜごはん	○	ミネストローネスープ スパゲティサラダ	豚ひき肉, 鶏肉,大豆	牛乳	米,麦, じゃがいも, スパゲッティ	ごま油	にんじん, こまつな, 赤パプリカ	しょうが, キャベツ, 玉葱, きゅうり	754 kcal 28.4 g 22.5 g 3.4 g
19金	麦入りごはん	○	のっぺい汁 いかのかりん揚げ チーズ入りおひたし	油揚げ, するめいか	牛乳, チーズ	米,麦,じゃがいも, こんにゃく, かたくり粉, 薄力粉,上白糖	揚げ油	にんじん, こまつな	だいこん, ねぎ, キャベツ	815 kcal 32.9 g 25.8 g 2.8 g
22月	麦入りごはん	○	とん汁 いわしのたつたあげ キャベツのしそあえ	豚肉,焼豆腐, みそ, いわしたつたあげ	牛乳	米,麦, こんにゃく, じゃがいも	揚げ油	にんじん	だいこん,ごぼう, ねぎ, キャベツ, きゅうり	771 kcal 30.2 g 23.9 g 1.5 g
24水	ミルクロール	○	ポークシチュー ミモザサラダ	豚肉, 錦糸卵, ハム	牛乳, クリーム, チーズ	パン, じゃがいも, 上白糖	油, バター, オリーブ油	にんじん, ブロッコリー, さやいんげん, 赤パプリカ	玉葱,しめじ, にんにく, キャベツ, きゅうり	818 kcal 37.1 g 29.0 g 3.2 g
25木	麦入りごはん	○	さつま汁 たまごやき ごもくまめ	鶏肉,たまごやき, 大豆,油揚げ, 枝豆	牛乳, 干ひじき	米,麦, さつまいも, こんにゃく, 三温糖	油	にんじん	だいこん, はくさい, ねぎ, ごぼう	770 kcal 30.5 g 23.5 g 2.7 g
26金	麦入りごはん	○	コンソメスープ クリスピーチキン ブロッコリーのしょうゆあえ ヨーグルト	ベーコン, 鶏肉	牛乳, チーズ, ヨーグルト	米,麦,じゃがいも, パン粉, コーンフレーク, 上白糖		にんじん, パセリ, ブロッコリー	玉葱, とうもろこし	823 kcal 35.3 g 19.7 g 3.3 g
29月	ミックスピラフ	○	コーンクリームスープ 野菜のごまマヨあえ	鶏肉, 豚ひき肉	牛乳	米,麦, じゃがいも	油, バター, ごま	にんじん, さやいんげん, 赤パプリカ	玉葱,とうもろこし, 切干だいこん, キャベツ, きゅうり	836 kcal 30.7 g 28.0 g 3.0 g
30火	麦入りごはん	○	マーボー豆腐 はるさめサラダ くだもの	豚ひき肉, 豆腐,みそ, ハム	牛乳	米,麦,冷凍小麦, 上白糖, かたくり粉, はるさめ,三温糖	油, ごま油	にんじん, にら	にんにく,しょうが, 玉葱,きゅうり, キャベツ, 黄パプリカ,オレンジ	847 kcal 34.7 g 25.5 g 3.1 g

☆こんだては、材料の都合により変更になる場合があります。
☆給食の前には、せっけんで手を洗い、アルコール消毒をしましょう。



今月のおさかな給食「アジ」

アジのせなかは青っぽい色で、おなかの部分は銀色です。せなかは鳥など上からの敵に見えづらいように暗い色、おなかは大型の魚に見えづらいように明るい色になっています。このように、アジは色を使って身を守っています。



今月使用予定の地場産物

米、牛乳、たまご、たまねぎ、きゅうり、じゃがいも、しいたけ、パプリカ、スルメイカ