

9月(前半)献立表

今月の食育目標：規則正しい食生活をしよう

令和7年度
真田中学校

日	牛乳	予定献立	主な食材						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	今月の メッセージ ☆		
			主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主に熱や力になる					
			1群 肉魚卵豆類	2群 牛乳小魚海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜果物	5群 穀類芋類砂糖	6群 油脂類				
1月	○	発芽玄米入り減量ご飯	防災給食						精白米, 発芽玄米,		809 kcal	なり給九 り食月一 すもー 。防日 災はを 意防 識災 のた 日献 立で にす
		牛乳		牛乳							26.7 g	
		切り干し大根のサラダ	ツナ	のり	にんじん	切干しだいこん, きゅうり, キャベツ	三温糖	卵不使用マヨ ネーズ		25.3 g		
		炊き出し豚汁	豚肉 , 凍り豆腐, 味噌		にんじん	ごぼう, だいこん, ねぎ	こんにゃく, じゃがいも	サラダ油		2.2 g		
		マーラーカオ	鶏卵, 豆乳				薄力粉, 三温糖	サラダ油				
2火	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米,		772 kcal	五 十 校来一 スで年 統五、 一十旧 連邦 メ周真 邦二 年田 のユを 町ダ ー迎の ボの え時 スる には イに 提上 スあ 携田 料た し市 理り まの 姉妹 食を 日。都 市で 、昭 和五	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚						36.7 g		
		さけのマスタード焼き	鮭					卵不使用マヨ ネーズ		26.3 g		
		ブロッコリーのサラダ			ブロッコリー, パプリカ	キャベツ, だいこん	上白糖	サラダ油, ごま	2.8 g			
		かやく汁	油揚げ, 竹輪, 豚肉		にんじん	ごぼう, 干し椎茸, はくさい	しらたき, てんぷん					
3水	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米,		751 kcal	ス イ ス 料 理	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚						27.1 g		
		酢豚	豚肉, 凍り豆腐		にんじん, 青ピーマン	にんにく, たまねぎ, たけのこ	三温糖, てんぷん, 小麦粉	サラダ油, 米油		19.7 g		
		春雨サラダ			にんじん	きゅうり, キャベツ, もやし	緑豆はるさめ, 上白糖	サラダ油, ごま油, ごま	2.5 g			
		わかめスープ		カットわかめ	にんじん	しょうが, ねぎ, たまねぎ, えの きたけ						
4木	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米,		733 kcal	重陽の節 句献立	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚						31.1 g		
		ナスとピーマンの炒め物	豚肉 , 味噌		パプリカ (赤) , 青ピー	たまねぎ, なす	三温糖, てんぷん	サラダ油, 米油		22.5 g		
		ツナサラダ	ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ, きゅうり, レモン(果汁)			2.4 g			
		きのこけんちん汁	豆腐		にんじん, こまつな	ごぼう, だいこん, えのきたけ, しめじ, ねぎ	こんにゃく	サラダ油				
5金	○	コッペパン	スイス料理					コッペパン		937 kcal	栗 句 こをの 使一 日九 つは た、 ご、 菊ち 別重 にそ 名陽 見う を菊 立を 食の たべ 節う し、 句よ う無 う病 う息 もの い災 言言 節を ・わ 句手 長れ 献作 寿て 立り 延い てで 命を す。祈 端 たる この 午の とさ 日節 思れ は句 いて 花な ど ま す。 飾 ぶ た 五 り 節	
		牛乳&キャロットケーキ	鶏卵	牛乳	にんじん	レモン(果汁)	薄力粉, 上白糖, 砂糖	卵不使用マヨ ネーズ、マーガ	41.3 g			
		フィレ・ド・バルシュ (白身魚のレモンソース)	メルルーサ			レモン(果汁)	三温糖	米油, オリーブ油	41.2 g			
		ヴァルスト・ケーゼ サラダ (マスタード サラダ)	ヴァイナ	チーズ		たまねぎ, きゅうり, はつかだ いこん, きゅうりピクルス	上白糖	サラダ油	4.0 g			
		グロウ・エン・デ・ンの大麦スープ	鶏肉, 豆乳	生クリーム, 牛乳	パセリ, にんじん	セロリー, たまねぎ, キャベツ	おおむぎ(押麦)					
8月	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米,		719 kcal	栗 句 こをの 使一 日九 つは た、 ご、 菊ち 別重 にそ 名陽 見う を菊 立を 食の たべ 節う し、 句よ う無 う病 う息 もの い災 言言 節を ・わ 句手 長れ 献作 寿て 立り 延い てで 命を す。祈 端 たる この 午の とさ 日節 思れ は句 いて 花な ど ま す。 飾 ぶ た 五 り 節	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚						32.1 g		
		さばの味噌煮	さば, 味噌			しょうが	三温糖		18.4 g			
		和風サラダ		のり	にんじん	キャベツ, きゅうり, だいこん	上白糖	サラダ油	2.8 g			
		麩入りすまし汁	豆腐		にんじん, こまつな	たまねぎ, えのきたけ	小玉麩					
9火	○	発芽玄米入りご飯	重陽の節句献立					精白米, 発芽玄米,		742 kcal	栗 句 こをの 使一 日九 つは た、 ご、 菊ち 別重 にそ 名陽 見う を菊 立を 食の たべ 節う し、 句よ う無 う病 う息 もの い災 言言 節を ・わ 句手 長れ 献作 寿て 立り 延い てで 命を す。祈 端 たる この 午の とさ 日節 思れ は句 いて 花な ど ま す。 飾 ぶ た 五 り 節	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚						35.7 g		
		菊花しゅうまい	鶏肉, えび			たまねぎ, しょうが	パン粉(乾燥), 三温 糖, てんぷん	ごま油	20.5 g			
		ビーフンサラダ			にんじん	きゅうり, キャベツ, もやし	ビーフン, 上白糖	サラダ油, ごま油, ごま	2.5 g			
		きのこの沢煮椀	豚肉		にんじん, こまつな	だいこん, えのきたけ, しめじ, なめこ, ねぎ						
10水	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米,		768 kcal	栗 句 こをの 使一 日九 つは た、 ご、 菊ち 別重 にそ 名陽 見う を菊 立を 食の たべ 節う し、 句よ う無 う病 う息 もの い災 言言 節を ・わ 句手 長れ 献作 寿て 立り 延い てで 命を す。祈 端 たる この 午の とさ 日節 思れ は句 いて 花な ど ま す。 飾 ぶ た 五 り 節	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚						37.7 g		
		凍り豆腐の卵とじ	鶏肉, 凍り豆腐, 鶏 卵		にんじん, こまつな	たまねぎ, 干し椎茸	三温糖		22.5 g			
		ささみと野菜の梅マヨ和え	鶏肉,			キャベツ, きゅうり, 梅漬		ごま, 卵不使用 マヨネーズ	3.4 g			
		みそけんちん汁	豆腐, 味噌		にんじん	だいこん, ごぼう, えのきたけ, ねぎ		ごま油				
11木	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米,		703 kcal	栗 句 こをの 使一 日九 つは た、 ご、 菊ち 別重 にそ 名陽 見う を菊 立を 食の たべ 節う し、 句よ う無 う病 う息 もの い災 言言 節を ・わ 句手 長れ 献作 寿て 立り 延い てで 命を す。祈 端 たる この 午の とさ 日節 思れ は句 いて 花な ど ま す。 飾 ぶ た 五 り 節	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚						35.0 g		
		鯖のねぎみそ焼き	さわら , 味噌			ねぎ	上白糖		18.9 g			
		五色和え		わかめ	にんじん, こまつな	きゅうり, もやし	上白糖	ごま	2.5 g			
		鶏ごぼう汁	鶏肉、豆腐		にんじん, ほうれんそう	ごぼう, だいこん		サラダ油				
12金	○	発芽玄米入りご飯						精白米, 発芽玄米,		782 kcal	栗 句 こをの 使一 日九 つは た、 ご、 菊ち 別重 にそ 名陽 見う を菊 立を 食の たべ 節う し、 句よ う無 う病 う息 もの い災 言言 節を ・わ 句手 長れ 献作 寿て 立り 延い てで 命を す。祈 端 たる この 午の とさ 日節 思れ は句 いて 花な ど ま す。 飾 ぶ た 五 り 節	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚						31.2 g		
		ハンバーグ玉ねぎソース	豚肉, 豆腐		青しそ	たまねぎ, えのきたけ, にんに く	てんぷん, パン粉, 三 温糖	サラダ油	22.2 g			
		白菜とキャベツのごま和え			ほうれんそう, にんじん	はくさい, キャベツ	上白糖	ごま	2.8 g			
		たまねぎと小松菜の味噌汁	油揚げ, 味噌		にんじん, こまつな	たまねぎ, えのきたけ	じゃがいも					

基準値＜エネルギー830kcal＞＜たんぱく質35.3g＞＜脂質23.1g＞＜食塩相当量2.5g未満＞

★都合により献立が変更になることがあります。ご理解のうえ、ご協力よろしく願いいたします