

# 9月(後半)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		
16火	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米,	797 kcal	食育目標 しもり今月、多9月の1ヶ月の食育3れ中育食が旬目標をたに標きまなはちりり〜んやま規則とすし則といた正つかがしてと生規思活食則いり生正すムをいはし生、整よ活そつうをんてで心なきでが時ますけこし。まそた長し早かいよ夏う・9休み起はがき行終を事わ	
		牛乳&小魚&梨		牛乳, 小魚		梨		34.1 g		
		いかみりん	いか				てんぷん, 三温糖	米油		21.4 g
		五目きんぴらごぼう	豚肉, さつま揚げ		にんじん	ごぼう	しらたき, 三温糖	サラダ油, ごま		2.6 g
		真田汁	生揚げ, 味噌		にんじん	だいこん, しめじ, えのきたけ, ねぎ	じゃがいも			
17水	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米,	817 kcal	食育目標 しもり今月、多9月の1ヶ月の食育3れ中育食が旬目標をたに標きまなはちりり〜んやま規則とすし則といた正つかがしてと生規思活食則いり生正すムをいはし生、整よ活そつうをんてで心なきでが時ますけこし。まそた長し早かいよ夏う・9休み起はがき行終を事わ	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚				25.2 g		
		手作りコロッケ	豚肉		にんじん	たまねぎ	じゃがいも, 小麦粉, パン粉, 三温糖	サラダ油, 米油		21.7 g
		フレンチサラダ			にんじん, フロッコリー	キャベツ, きゅうり, コーン	上白糖	オリーブ油		2.5 g
		白菜とベーコンのスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ, たけのこ, しょうが, 干し椎茸, はくさい, ねぎ	緑豆はるさめ	サラダ油		
18木	○	発芽玄米入りご飯 <b>図書委員会コラボ献立③</b>					精白米, 発芽玄米,	888 kcal	食育目標 しもり今月、多9月の1ヶ月の食育3れ中育食が旬目標をたに標きまなはちりり〜んやま規則とすし則といた正つかがしてと生規思活食則いり生正すムをいはし生、整よ活そつうをんてで心なきでが時ますけこし。まそた長し早かいよ夏う・9休み起はがき行終を事わ	
		牛乳&小魚&プリン	豆乳	牛乳, 小魚, 生クリーム			プリン	37.5 g		
		ささみレモン揚げ	鶏肉			レモン(果汁)	てんぷん, 上白糖	米油		24.9 g
		枝豆サラダ			えだまめ, にんじん	キャベツ, きゅうり	緑豆はるさめ, 上白糖	サラダ油, ごま		2.7 g
		あさりの米粉チャウダー	ベーコン, あさり, 豆乳	脱脂粉乳, 生クリーム	にんじん, パセリ	たまねぎ	じゃがいも, てんぷん	サラダ油, バター		
19金	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米,	748 kcal	食育目標 しもり今月、多9月の1ヶ月の食育3れ中育食が旬目標をたに標きまなはちりり〜んやま規則とすし則といた正つかがしてと生規思活食則いり生正すムをいはし生、整よ活そつうをんてで心なきでが時ますけこし。まそた長し早かいよ夏う・9休み起はがき行終を事わ	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚				32.8 g		
		麻婆豆腐	豚肉, 味噌, 豆腐		にんじん, にら	にんにく, しょうが, たまねぎ, たけのこ, ねぎ	三温糖, てんぷん	サラダ油, ごま油		21.0 g
		パンパンジーサラダ	鶏肉		にんじん	キャベツ, きゅうり, しょうが	上白糖			2.8 g
		春雨スープ	鶏肉			しょうが, たまねぎ, はくさい, 干し椎茸, ねぎ	緑豆はるさめ			
22月	○	発芽玄米入りわかめご飯					精白米, 発芽玄米,	795 kcal	図書委員会 コラボ献立 よニ今月、1月の「プーリ」が買会をれ作大の食のます。坂井レシ久子(著)「	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚				34.2 g		
		アジフライ	あじ				小麦粉, パン粉	米油		21.9 g
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ, きゅうり, たまねぎ		サラダ油		3.0 g
		さつま汁	鶏肉, 味噌		にんじん	だいこん, ねぎ	こんにゃく, さつまいも	サラダ油		
24水	○	おはぎ(黒ごま・きな粉)	きな粉	<b>お彼岸献立</b>			もち米, 精白米, 上白糖	718 kcal	食育目標 しもり今月、多9月の1ヶ月の食育3れ中育食が旬目標をたに標きまなはちりり〜んやま規則とすし則といた正つかがしてと生規思活食則いり生正すムをいはし生、整よ活そつうをんてで心なきでが時ますけこし。まそた長し早かいよ夏う・9休み起はがき行終を事わ	
		牛乳		牛乳				34.6 g		
		鶏肉の照り焼き	鶏肉				上白糖	サラダ油		16.2 g
		ほうれん草と白菜のおひたし	かつお節		ほうれん草, にんじん	はくさい, もやし				2.5 g
		なめこ汁	豆腐, 味噌		にんじん	たまねぎ, なめこ, だいこん, ねぎ				
25木	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米,	875 kcal	食育目標 しもり今月、多9月の1ヶ月の食育3れ中育食が旬目標をたに標きまなはちりり〜んやま規則とすし則といた正つかがしてと生規思活食則いり生正すムをいはし生、整よ活そつうをんてで心なきでが時ますけこし。まそた長し早かいよ夏う・9休み起はがき行終を事わ	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚				24.3 g		
		きのこカレー	豚肉		にんじん, パセリ	にんにく, たまねぎ, エリンギ, しめじ, セロリー, りんご	じゃがいも, 小麦粉	サラダ油, バター		29.0 g
		ごぼうチップス				ごぼう	てんぷん, 小麦粉, 三温糖	米油		2.6 g
		福神漬けあえ	かつお節			キャベツ, きゅうり, だいこん, 福神漬				
26金	○	発芽玄米入りゆかりご飯 <b>かりがね祭(お弁当)</b>					精白米, 発芽玄米,	855 kcal	かりがね祭 をはか作、り二り給が十ます室祭日のお給弁食当	
		牛乳&ヨーグルト		牛乳, ヨーグルト				38.8 g		
		山賊焼き&厚焼きたまご	鶏肉, たまご				てんぷん	米油		24.2 g
		きゅうりの浅漬け				きゅうり				2.9 g
		こんぶあえ&ミニトマト		塩昆布	にんじん, ミニトマト	キャベツ				
30火	○	発芽玄米入りご飯					精白米, 発芽玄米,	827 kcal	食育目標 しもり今月、多9月の1ヶ月の食育3れ中育食が旬目標をたに標きまなはちりり〜んやま規則とすし則といた正つかがしてと生規思活食則いり生正すムをいはし生、整よ活そつうをんてで心なきでが時ますけこし。まそた長し早かいよ夏う・9休み起はがき行終を事わ	
		牛乳&小魚		牛乳, 小魚				30.1 g		
		レバーとじゃがいもの揚げ煮	豚レバー, みそ			にんにく	てんぷん, 小麦粉, じゃがいも, 三温糖	米油, ごま		26.5 g
		磯香和え		のり	ほうれん草, にんじん	はくさい, もやし	上白糖	卵不使用マヨネーズ		2.6 g
		かきたま汁	かまぼこ, 豆腐, 鶏卵		にんじん, こまつな	たまねぎ	てんぷん			

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