

9月 学校給食献立予定表（中学校）

令和7年度

塩谷町立学校給食センター

日付	献立名	主 な 材 料（※使用量が少ない食品や、一部の調味料については記載しておりません。）						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
		主に体の組織を作る			主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
		1群	2群	3群	4群		5群		6群
		たんぱく質	無機質	飲用牛乳	ビタミン		炭水化物		脂質
		肉・魚・卵・大豆	牛乳・小魚・海藻等	緑黄色野菜	その他の野菜・きのこ・果物		穀類・いも類・砂糖類	油脂	
1 月	主食	セルフツナごはん（ごはん）					米		864
	副菜	（●ツナごはんの具）	ツナ 油あげ		にんじん	えだまめ	砂糖		30.9
	主菜	◇かぼちゃひき肉フライ	豚肉		かぼちゃ	たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	28.9
	副菜	●もずくスープ	豆腐	もずく	にんじん オクラ	えのきたけ ねぎ しょうが			2.5
2 火	主食	◇☆シェルパン					パン		784
	主菜	★◇●えびカツ ソース	えび スケソウダラ			たまねぎ	パン粉 小麦粉	油	33.8
	副菜	きゃべつサラダ			にんじん	きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	27.7
	副菜	●ボークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト グリンビーンズ	たまねぎ	じゃがいも 砂糖	油	2.4
3 水	主食	ごはん					米		792
	主菜	鮭の塩焼き	秋鮭						37.1
	副菜	ツナのり酢あえ	ツナ	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		17.5
	副菜	●じゃがいとにらのみそ汁	油揚げ みそ		にら	えのきたけ たまねぎ	じゃがいも		2.1
	その他	☆いちごヨーグルト		ヨーグルト		いちご果汁			
4 木	主食	◇☆ココアパン					パン		831
	主食	◇夏野菜のスパゲティ	ツナ		にんじん トマト ピーマン	たまねぎ マッシュルーム なす スッキーニ 黄ピーマン	スパゲティ	オリーブオイル	31.9
	主菜	○ほうれん草オムレツ	たまご		ほうれんそう		でんぷん	油	31.3
	副菜	夏みかんサラダ				あまなつ コーン きゅうり きゃべつ		ドレッシング	3.3
5 金	主食	ごはん					米		871
	主菜	◇☆●バターチキンカレー	鶏肉	スキムミルク 牛乳	にんじん トマト	しょうが にんにく たまねぎ マッシュルーム	ルウ 砂糖	油 バター 生クリーム	28.7
	副菜	▲ひじきと豆のサラダ	いんげん豆 ひよこ豆	ひじき	ブロッコリー	きゃべつ きゅうり		ドレッシング	25.4
	その他	洋なしコンポート				洋なし	砂糖		2.3
8 月	主食	わかめごはん		わかめ			米		785
	主菜	○厚焼玉子	たまご				砂糖 でんぷん		27.9
	副菜	千草あえ	ハム		ほうれん草 にんじん	きゃべつ もやし	砂糖		19.6
	副菜	●豆乳仕立ての夏野菜汁	豚肉 油揚げ 豆乳 みそ		オクラ かぼちゃ にんじん	ズッキーニ ねぎ （こんにやく）		油	3.1
	その他	アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖		
9 火	主食	◇☆バターロールパン					パン		823
	主菜	鶏肉のトマトソースかけ	鶏肉		にんじん 赤ピーマン トマト	にんにく たまねぎ スッキーニ 黄ピーマン		油	36.5
	副菜	◇☆●ブロッコリーサラダ			ブロッコリー	きゃべつ きゅうり コーン		イタリアンドレッシング	31.7
	副菜	◇☆マカロニのかぼちゃクリーム煮	ベーコン	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	たまねぎ マッシュルーム	マカロニ ルウ バター		2.4
10 水	主食	ごはん					米		863
	主菜	◇●モロのチリソースかけ	モロ			ねぎ しょうが にんにく	でんぷん 砂糖	ごま油	31.4
	副菜	◇○☆中華風コーンスープ	ハム たまご		小松菜	たまねぎ しいたけ コーン	ルウ	油 生クリーム	21.3
	その他	■フルーツゼリーボンチ				もも りんご みかん アロエ	砂糖 ゼリー		2.5
11 木	主食	冷やし中華（◇中華麺）					中華麺		841
	副菜	（●冷やし中華の具・スープ）	焼き豚	わかめ	にんじん	もやし きゅうり		ごま	32.3
	主菜	◇●▲にらまんじゅう（2個）	豚肉		にら	きゃべつ ねぎ にんにく しょうが	小麦粉 大豆粉	ごま油	17.2
	主菜	◇☆あんぱん	小豆				パン		2.8
12 金	主食	ごはん ▲●ふりかけ					米		813
	主菜	◇●黄鯛フライ ソース	黄鯛				パン粉 小麦粉	油	29.5
	副菜	▲にらの和風あえ			にら にんじん いんげん	もやし		ごま 和風ドレッシング	22.8
	副菜	●▲満点みそしる	油あげ はんぺん みそ	わかめ	にんじん 小松菜	ねぎ しめじ	じゃがいも	ごま	2.5
16 火	主食	◇◎焼きそば	豚肉 いか	あおのり	にんじん	きゃべつ もやし	やきそば麺	油	820
	主菜	◇●春巻	豚肉		にんじん	たまねぎ きゃべつ しょうが しいたけ	小麦粉 米粉 春雨	油	26.6
	副菜	◇▲●ツナとわかめのあえもの	ツナ	わかめ	ブロッコリー	きゅうり		棒々鶏ドレッシング	31.1
	その他	◇○☆●ボンデドーナツ	たまご			いちご	小麦粉 砂糖	油	2.9
17 水	主食	ごはん					米		828
	主菜	いなだの照り焼き	いなだ						33.4
	副菜	▲ひじきとツナのあえもの	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	18.8
	副菜	●さつまいものみそ汁	油揚げ みそ		小松菜	えのきたけ	さつまいも		2.3
	その他	シークワーサーゼリー				シークワーサー果汁	さとう		
18 木	主食	◇☆米粉パン					パン		852
	主菜	☆タンドリーチキン	鶏肉	ヨーグルト					42.1
	副菜	ツナレモンサラダ	ツナ			きゃべつ きゅうり コーン		ドレッシング	32.1
	副菜	◇☆クラムチャウダー	ベーコン あさり いんげん豆	牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも ルウ	生クリーム 油	2.6
19 金	主食	ごはん					米		845
	主菜	◇しゅうまい（2個）	豚肉			たまねぎ しょうが	パン粉 小麦粉		35.1
	副菜	●マーボー豆腐	豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん にら	たけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	砂糖 でんぷん	ごま油	24.8
	副菜	●▲中華くらげあえ	くらげ		にんじん	きゅうり だいこん		中華ドレッシング ごま	2.9
22 月	主食	ごはん					米		830
	主菜	●さばのみそ煮	さば みそ				米粉 砂糖		32.5
	副菜	▲ごますあえ			にんじん 小松菜	きゃべつ もやし	砂糖	ごま	27.7
	副菜	○●高野豆腐と卵のスープ	鶏肉 高野豆腐 卵		にんじん にら	たまねぎ ねぎ えのきたけ	でんぷん		2.8
24 水	主食	ごはん					米		828
	主菜	さんまの蒲焼き	さんま				砂糖 でんぷん		30.2
	副菜	▲切り干し大根の和え物	ささみ		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	砂糖	ごま油 ごま	26.0
	副菜	●なめことあおさのみそ汁	豆腐 みそ	あおさのり	にんじん	なめこ ねぎ			2.8
25 木	主食	セルフチーズバーガー（◇☆シェルパン）					パン		803
	主菜	（ハンバーグ ケチャップ）	鶏肉 豚肉		トマト	たまねぎ しょうが	砂糖		35.3
	副菜	（☆スライスチーズ）		チーズ					34.2
	副菜	（コーンサラダ）				きゅうり コーン きゃべつ		ドレッシング	3.0
	その他	◇○☆●ラビオリスープ	鶏肉 たまご	チーズ	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく	小麦粉 パン粉	オリーブオイル	
26 金	主食	ごはん					米		878
	主菜	◇☆●ボークカレー	豚肉 白いんげん豆	ヨーグルト	にんじん トマト	たまねぎ しょうが にんにく りんご	じゃがいも ルウ	油	27.3
	副菜	●ハムのマリネ	ハム		ブロッコリー	コーン きゅうり		ドレッシング	24.6
	その他	■もものジュレ				もも	砂糖		2.8
29 月	主食	ごはん					米		852
	主菜	◇ローズとんかつ（2個） ソース	豚肉				パン粉 でんぷん	油	31.0
	副菜	▲ブロッコリーとじゃこのサラダ		ちりめんじゃこ	ブロッコリー にんじん	きゅうり もやし		ドレッシング	28.5
	副菜	▲●根菜のごま汁	油揚げ みそ		にんじん	だいこん ごぼう しめじ ねぎ	さといも	ごま ごま油	2.6
30 火	主食	セルフツナサンド（◇☆県産小麦コッペパン）					パン		829
	主菜	（●ツナサラダ）	ツナ			きゃべつ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	24.4
	副菜	●グラタン	豆乳 おから		にんじん ほうれん草	たまねぎ コーン	じゃがいも 米粉		35.8
	副菜	◇☆●ブラウンシチュー	牛肉		にんじん ブロッコリー	たまねぎ マッシュルーム にんにく	じゃがいも ルウ	油 生クリーム	3.3

【今月の塩谷町産の食材】米・味噌・豆腐・ねぎ・にら・トマト・なす・ピーマン・さつまいも

【食物アレルギー表示】◇小麦（微量成分を除く） ☆牛乳 ・乳製品 ○卵・卵製品 ★えび・かに ◆落花生・ナッツ類（くるみ・アーモンド等） ▲ごま ◎いか ●大豆・大豆製品（みそを除く） ■もも

【1食当たりの栄養価】 学校給食摂取基準 エネルギー：830kcal たんぱく質：33.2g 脂質：27.6g 食塩相当量：2.5g未満

今月の平均 エネルギー：833kcal たんぱく質：31.8g 脂質：26.8g 食塩相当量：2.8g

※ 実際の摂取量には個人差があります。