

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記載しております。)						栄養価
		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月	※毎日、牛乳(200ml)が出ます。 ※材料等の都合により、献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。	1群 たんぱく質 肉・魚・卵・大豆	2群 無機質 牛乳・小魚・海藻等	3群 飲用牛乳 緑黄色野菜	4群 ビタミン その他の野菜・きのこ・果物	5群 炭水化物 穀類・いも類・砂糖類	6群 脂質 油	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
	主食 セルフツナごはん(ごはん)					米		864
	副菜 (●ツナごはんの具) 主菜 ◇かぼちゃひき肉フライ 副菜 ●もずくスープ	ツナ 油あげ 豚肉 豆腐	にんじん かぼちゃ もずく	えだまめ たまねぎ にんじん オクラ	砂糖 パン粉 小麦粉 えのきたけ ねぎ しょうが	30.9 28.9 2.5		
2火	主食 ◇☆シェルパン 主菜 ★△●えびカツソース 副菜 きゅべつサラダ 副菜 ●ポークピーンズ				たまねぎ にんじん トマト グリンピース	パン パン粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	784 33.8 27.7 2.4	
	主食 ごはん 主菜 鮭の塩焼き 副菜 ツナのり酢あえ 副菜 ●じゃがいとにらのみぞ汁 その他 ☆いちごヨーグルト			のり 油揚げ みそ	ほうれん草 にんじん にら ヨーグルト	もやし えのきたけ たまねぎ いちご果汁	米 砂糖 じやがいも	792 37.1 17.5 2.1
	主食 ◇☆ココアパン 主食 ◇夏野菜のスパゲティ 主菜 ○ほうれん草オムレツ 副菜 夏みかんサラダ	ツナ たまご		にんじん トマト ピーマン	ほうれんそう	マッシュルーム なす ズッキーニ 黄ピーマン あまなつ コーン きゅうり きゅべつ	パン スパゲティ でんぶん ドレッシング	831 31.9 31.3 3.3
5金	主食 ごはん 主菜 ◇☆●バターチキンカレー 副菜 ▲ひじきと豆のサラダ その他 洋なしコンポート	鶏肉 ひよこ豆	スキムミルク 牛乳 ひじき	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 きゅべつ きゅうり 洋なし	米 ルウ 砂糖 砂糖	871 28.7 25.4 2.3
	主食 わかめごはん 主菜 ○厚焼玉子 副菜 千草あえ 副菜 ●豆乳仕立ての夏野菜汁 その他 アセロラゼリー	たまご ハム		ほうれん草 にんじん	きゅべつ もやし オクラ かぼちゃ にんじん	スッキーニ ねぎ (こんにゃく) アセロラ果汁	米 砂糖 でんぶん 砂糖 油	785 27.9 19.6 3.1
	主食 ◇☆バターロールパン 主菜 鶏肉のトマトソースかけ 副菜 ◇☆●プロッコリーサラダ 副菜 ◇☆マカロニのかぼちゃクリーム煮	鶏肉 ひよこ豆		にんじん 赤ピーマン トマト	にんにく	たまねぎ ズッキーニ 黄ピーマン きゅべつ きゅうり たまねぎ マッシュルーム	パン 油 マカロニ ルウ バター	823 36.5 31.7 2.4
10水	主食 ごはん 主菜 ◇●モロのチリソースかけ 副菜 ○○☆中華風コーンスープ その他 ■フルーツゼリーポンチ	モロ ハム たまご		小松菜	ねぎ しょうが にんにく	にんにく たまねぎ ズッキーニ 黄ピーマン たまねぎ しいたけ コーン もち りんご みかん アロエ	米 でんぶん 砂糖 ルウ 油 生クリーム 砂糖 ゼリー	863 31.4 21.3 2.5
	主食 冷やし中華(○中華麺) 副菜 (●冷やし中華の具・スープ) 主菜 ◇●▲にらまんじゅう(2個) 主食 ◇☆あんぱん	焼き豚 豚肉	わかめ	にんじん	もやし きゅうり	にんにく たまねぎ ズッキーニ 黄ピーマン きゅべつ ねぎ にんにく しょうが かぼちゃ にんじん 小松菜	中華麺 ごま パン	841 32.3 17.2 2.8
	主食 ごはん 主菜 ◇●黄鯛フライソース 副菜 ▲にらの和風あえ 副菜 ●▲満点みそしる	黄鯛		にんじん いんげん	もやし	にんじん いんげん 小松菜	米 パン粉 小麦粉 ごま 和風ドレッシング ねぎ しめじ じゃがいも ごま	813 29.5 22.8 2.5
16火	主食 ◇○焼きそば 主菜 ◇●春巻 副菜 ◇▲●ツナとわかめのあえもの その他 ◇○☆●ポンデードーナツ	豚肉 豚肉	いか	あおのり	にんじん	きゅべつ もやし にんじん	やきそば麺 小麦粉 米粉 春雨 きゅべつ しがらき いちご 小麦粉 砂糖	820 26.6 31.1 2.9
	主食 ごはん 主菜 いなだの照り焼き 副菜 ▲ひじきとツナのあえもの 副菜 ●さつまいものみぞ汁 その他 シークワーサーゼリー	ツナ	ひじき	にんじん	もやし きゅうり	たまねぎ きゅべつ しがらき 小松菜 シーキューサー果汁	米 砂糖 砂糖 さとう	828 33.4 18.8 2.3
	主食 ◇☆米粉パン 主菜 ☆タンドリーチキン 副菜 ツナレモンサラダ 副菜 ◇☆クラムチャウダー	鶏肉 ツナ	ヨーグルト		きゅべつ きゅうり にんじん バセリ	コーン たまねぎ	パン ドレッシング じゃがいも ルウ 生クリーム 油	852 42.1 32.1 2.6
19金	主食 ごはん 主菜 ◇しゅうまい(2個) 副菜 ●マー婆ー豆腐 副菜 ●▲中華くらげあえ	豚肉 豆腐 豚肉 大豆 みそ		にんじん にら	たまねぎ しょうが だけのこ ねぎ しょうが にんにく しいたけ	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん きゅうり だいこん	米 パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん ごま油 中華ドレッシング ごま	845 35.1 24.8 2.9
	主食 ごはん 主菜 ●さばのみぞ煮 副菜 ▲ごますあえ 副菜 ○●高野豆腐と卵のスープ	さば みそ		にんじん 小松菜	きゅべつ もやし	にんじん にら	米 米粉 砂糖 砂糖 でんぶん	830 32.5 27.7 2.8
	主食 ごはん 主菜 さんまの蒲焼き 副菜 ▲切り干し大根の和え物 副菜 ●なめことあおさのみぞ汁	さんま ささみ		にんじん	切干大根 きゅうり もやし	にんじん にら	米 砂糖 でんぶん 砂糖 ごま油 ごま	828 30.2 26.0 2.8
25木	主食 セルフチーズバーガー(◇☆シェルパン) 主菜 (ハンバーグ ケチャップ) 副菜 (☆スライスチーズ) 副菜 (コーンサラダ) その他 ◇○☆●ラビオリースープ	鶏肉 豚肉	チーズ	トマト	たまねぎ しょうが	きゅうり コーン きゅべつ	パン 砂糖 ドレッシング 小麦粉 パン粉 オリーブオイル	803 35.3 34.2 3.0
	主食 ごはん 主菜 ◇☆●ポークカレー 副菜 ●ハムのマリネ その他 ■もものジュレ	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 たまねぎ きゅうり もも	マッシュルーム にんにく	米 じゃがいも ルウ 油 ドレッシング 砂糖	878 27.3 24.6 2.8
	主食 ごはん 主菜 ◇ロースとんかつ(2個)ソース 副菜 ▲プロッコリーといちこのサラダ 副菜 ●▲根菜のごま汁	豚肉		ちりめんじゃこ	きゅうり もやし	コーン きゅうり にんじん だいこん ごぼう しめじ ねぎ	パン パン粉 でんぶん パン粉 でんぶん ドレッシング さといも ごま ごま油	852 31.0 28.5 2.6
30火	主食 セルフツナサンド(△☆県産小麦コッペパン) 主菜 (●ツナサラダ) 副菜 ●グラタン 副菜 ◇☆●プラウンシチュー	ツナ 豆乳 おから	油揚げ みそ	にんじん	きゅべつ きゅうり たまねぎ コーン	マッシュルーム にんにく	パン ノンエッグマヨネーズ じゃがいも 米粉 じゃがいも ルウ 油 生クリーム	829 24.4 35.8 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) ■ももの

【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。