



令和7年度 9月給食予定献立表

宝木中学校

給食回数・20 回
(米 15 回・パン 麵 5 回)

日 曜	学 校 園	こ ん だ て め い	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主に体のエネルギーになる食品群		その他	材料・820Kcal たんぱく質 30g 脂質 25g 塩分 3g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂類		
1 月		ごはん 牛乳 メキシカンライスの具 トマトと卵のスープ ゆで野菜 イタリアン レッヅング セルビ-ゼリー	鶏肉・いか・あさり たまご	牛乳 乳製品	ピーマン・にんじん トマト・小松菜・にん	玉ねぎ・コーン・マッシュルーム 玉ねぎ・にんにく	米・麦 砂糖・澱粉	サラダ油 バター	香辛料	760 24.7 19.9 3.0
2 火		麦入りごはん 牛乳 信田煮 マーボなす 切干大根のボン酢あえ	油揚げ・鶏肉・卵 豚肉・みそ	ひじき 牛乳	ほうれんそう ピーマン・にんじん にら・にんじん	キャベツ なす・玉ねぎ・ねぎ・にんにく・生姜 切干大根・もやし	米・麦 砂糖 ごま油 ごま			827 29.2 26.4 2.3
3 水		ごはん 牛乳 セルフハンバーガー 牛乳 ボークビーンズ	豚肉・鶏肉 豚肉・大豆	牛乳 チーズ		玉ねぎ・レタス 玉ねぎ・グリンピース	パン 小麦粉 じゃがいも	ごま サラダ油	グチャップ・ソース	850 38.3 30.3 3.2
4 木		麦入りごはん 牛乳 セルフ豚丼の具 冷やっこ 中華風サラダ	豚肉 豆腐	牛乳	小ねぎ にんじん	しらたき・玉ねぎ・ねぎ きゅうり・もやし	米・麦 砂糖 春雨	サラダ油 ごま・ごま油		808 30.1 21.6 2.5
5 金		ごはん 牛乳 チキンアドボ 春雨サラダエスニック風 プリン	鶏肉・うずら卵 たまご	牛乳	ほうれん草 にんじん	玉ねぎ・にんにく 玉ねぎ・もやし・きゅうり・セロリ・にんにく	米 じゃがいも 春	サラダ油	酢・ローレル	907 31.9 28.1 2.2
8 月		ごはん 牛乳 厚焼玉子 キムチあえ 高野豆腐の煮物	たまご 高野豆腐・豚肉	牛乳		豆もやし・もやし・えのき まいたけ・ごぼう・こんにゃく・おろし	米 砂糖 砂糖	サラダ油	キムチ素	811 33.6 22.0 2.8
9 火		ごはん 牛乳 チンジャオロース しゅうまい ワンタンスープ	豚肉 豚肉 豚肉	牛乳	ピーマン 小松菜・にんじん	竹の子・しいたけ・生姜・にんに 玉ねぎ・生姜 ねぎ・もやし・キャベツ・おろし	米・麦 でん粉 小麦粉・でん粉 小麦粉	サラダ油	オスターソース	835 35.5 22.4 2.8
10 水		パン 卵クリーム 牛乳 じゃがいもと鶏肉のケチャップあえ モロヘイヤスープ	鶏肉 たまご・ベーコン	牛乳		玉ねぎ・生姜・レモン モロヘイヤ・トマト	パン 卵クリーム じゃがいも・でんぷん	米油	グチャップ	852 36.6 30.9 3.1
11 木		麦入りごはん 牛乳 さばのみぞれ煮 からしあえ 味噌汁	さば 豆腐・みそ	牛乳 煮干粉		大根 小松菜・にんじん ほうれん草	米・麦 キャベツ・もやし なす・玉ねぎ	ごま じゃがいも	辛子 鰹だし	894 33.0 29.4 2.8
12 金		麦入りごはん 牛乳 チキンカレー 海藻サラダ ヨーグルト	鶏肉 海藻類 ヨーグルト	牛乳	にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが もやし・キャベツ・コーン	米・雑穀 じゃがいも・小麦粉 砂糖	サラダ油 ドレッシング	香辛料	902 29.8 26.1 3.0
15 月										
16 火		ナシゴレン 牛乳 野菜のにんにくあえ ソトアヤム (ビーフカレー) レモンカスタードタルト	鶏肉・えび 鶏肉・かまぼこ たまご	牛乳 乳製品	にんじん・ピーマン にんじん セロリ葉・にんじん・にら	玉ねぎ・にんにく キャベツ・もやし・にんにく ねぎ レモン	米 ごま油 ビーフン 小麦粉・砂糖	サラダ油 ごま油 マーガリン	カブチー・オスターソース	825 30.3 24.6 3.3
17 水		ツナトースト 牛乳 ゆで野菜 フルーツポンチ	ツナ 牛乳	牛乳 わかめ	バセリ にんじん	玉ねぎ・マッシュルーム キャベツ・きゅうり・コーン・レタ	パン ゼリー・サイダー・砂糖	ドレッシング サラダ油	ワイン	865 30.0 26.5 2.4
18 木		わかめごはん 牛乳 にしん照り焼き にんじんしりしり 豚肉のうま煮	にしん たまご・ツナ 豚肉	わかめ・牛乳			米 砂糖 じゃがいも・砂糖			898 35.7 24.4 2.9
19 金		ゆでスパゲティ ミートソース 牛乳 ゆで野菜 イタリアン レッヅング 手作りブラマンジェ	豚肉 牛乳 ヨーグルト	チーズ 牛乳	トマト・にんじん ブロッコリー・パプリカ	玉ねぎ・にんにく カリフラワー・コーン	スパゲティ 砂糖	オリーブ油 ドレッシング	香辛料・ワイン・オスターソース	896 38.7 27.6 2.5
22 月		麦入りごはん 牛乳 ぎょうざロール にらとピーマンの炒め物 青梗菜のスープ	豚肉・鶏肉 たまご・豚肉 豆腐	牛乳 わかめ		キャベツ・ねぎ・生姜 しめじ・にんにく 青梗菜・にんじん	米・麦 小麦粉 ビーフン	米油 サラダ油		899 31.6 28.6 2.7
23 火										
24 水		イギリス食パン マーメイド 牛乳 フィッシュ&チップス ゆで野菜 カレースープスープ	タラ・たまご ハム	牛乳			パン・マーメイド じゃがいも・小麦粉	米油 外付けソース	香辛料	893 36.9 32.7 3.2
25 木		麦入りごはん 牛乳 豚肉のしょうがやき 冬瓜のごま酢あえ 味噌汁	豚肉 豆腐・みそ・油揚げ	牛乳 わかめ		生姜・たまねぎ 冬瓜・キャベツ・コーン	米・麦 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	鰹節	813 33.9 26.0 2.5
26 金		ごはん 牛乳 ガイヤーン (タイの鶏照り焼き) パッタイ (タイの焼きそば) 野菜スープ	鶏肉 厚揚げ・たまご ベーコン	牛乳		レモン・にんにく もやし・玉ねぎ・たくあん・にんにく	米 黒糖 米粉麵		オスターソース・カブチー・香辛料	824 29.8 25.6 3.7
29 月		ごはん 牛乳 酢鶏 ひじきと卵のスープ 鮭ふりかけ	鶏肉・豚肉 たまご・豆腐・ベーコン 鮭	牛乳 ひじき	にんじん・ピーマン ほうれん草・にんじん	玉ねぎ・竹の子・しいたけ・生姜	米・麦 砂糖	米油 ごま	フイヨン	910 33.8 31.2 3.3
30 火		麦入りごはん 三色丼の具 牛乳 みそけんちん汁	鶏肉・たまご 豆腐・みそ	牛乳 煮干粉	ほうれん草 にんじん・ねぎ	もやし・生姜 大根・ごぼう・ねぎ・たまごだけ・こんにゃく	米・麦 じゃがい		鰹だし	852 35.9 22.5 2.5



都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。



今月のミネラル平均 カルシウム: 416 mg 鉄分: 4.3



7月に続き今月も、大阪万博に出展している国々の料理を給食の形にアレンジして紹介します。お楽しみに♪

