



9月 献立表

令和7年度 梅丘中学校 校長 石綿 健一郎

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
2 火	スタミナ丼 たまごスープ 牛乳かん	○	牛乳,豚肉,鶏卵 わかめ,粉寒天	米,おおむぎ,ごま油 さとう,でん粉	にんにく,しょうが,たまねぎ ねぎ,にんじん,にら 干しいたけ,きくらげ みかん缶	809 kcal 33.0 g
3 水	ごはん 五目汁 魚のごまフライ もやしの辛子和え	○	牛乳,生揚げ,かつおぶし さばぶし,あじ,鶏卵	米,油,小麦粉,パン粉,ごま	にんじん,だいこん しめじ,ねぎ,しょうが こまつな,もやし	752 kcal 36.2 g
4 木	はちみつレモントースト クリームスープ エスニックサラダ	○	牛乳,鶏肉,ベーコン	食パン,バター,はちみつ さとう,油,じゃがいも,小麦粉	レモン,にんにく,たまねぎ にんじん,グリーンピース キャベツ,きゅうり	757 kcal 31.6 g
5 金	冷やし肉うどん 野菜の和え物 果物(梨)	○	牛乳,こんぶ,かつおぶし さばぶし,豚肉	うどん,さとう,油	きゅうり,もやし,たまねぎ にんじん,こまつな,白菜,梨	745 kcal 35.6 g
8 月	シーフードピラフ マカロニスープ もやしと青菜のごまサラダ	○	牛乳,えび,いか,鶏肉	米,油,バター,マカロニ ごま油,さとう,ごま	にんにく,たまねぎ,にんじん とうもろこし,グリーンピース しょうが,キャベツ,こまつな もやし,きゅうり,チンゲンサイ	774 kcal 30.8 g
9 火	菊花菜めし 里芋汁 鶏の照り焼き 白菜の和え物	○	牛乳,かつおぶし さばぶし,豚肉 油揚げ,鶏肉	米,油,ごま,さといも さとう,でん粉	こまつな,菊の花,にんじん だいこん,ねぎ,きゅうり,白菜	776 kcal 36.9 g
10 水	カレーライス 地中海風サラダ ぶどうゼリー	○	牛乳,豚肉,粉チーズ 粉寒天,ゼラチン	米,油,じゃがいも,バター 小麦粉,ごま,オリーブ油 さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリ,にんじん,トマト缶 りんご,福神漬,キャベツ きゅうり,ぶどうジュース	872 kcal 26.8 g
11 木	麦ご飯 むらくも汁 さばの塩こうじ焼 和風サラダ きんぴらごぼう	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,鶏卵,さば さつま揚げ	米,おおむぎ,でん粉 塩こうじ,油,ごま油 さとう,ごま	ねぎ,にんじん,白菜,こまつな だいこん,きゅうり,ごぼう こんにゃく	869 kcal 36.7 g
12 金	ツナトースト ひよこ豆のスープ ハム入り野菜サラダ	○	牛乳,ツナ,チーズ 豚肉,ひよこ豆,ハム	食パン,油,さとう	レモン,たまねぎ,パセリ にんにく,にんじん,白菜 キャベツ,きゅうり	776 kcal 36.3 g
16 火	しょうゆラーメン しめじと野菜の和え物 果物(りんご)	○	牛乳,豚肉,なると,かつおぶし	中華めん,油,さとう でん粉,ごま油	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,もやし,チンゲンサイ ねぎ,ほうれんそう,しめじ りんご	802 kcal 31.0 g
17 水	ナンピザ うすらのたまご入り白菜スープ 茎わかめと寒天のサラダ	○	牛乳,ウインナー,チーズ 鶏肉,うすら卵,茎わかめ 寒天,かつおぶし	ナン,油,ごま油,さとう	にんにく,たまねぎ,ピーマン にんじん,もやし,白菜 だいこん	807 kcal 40.5 g
22 月	ごはん みそ汁 チキンカツ 青菜のお浸し	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,鶏肉,鶏卵	米,小麦粉,パン粉,油	たまねぎ,キャベツ チンゲンサイ,もやし にんじん	806 kcal 35.1 g
24 水	ごはん 手作りふりかけ 五目煮 ゆかり和え	○	牛乳,じゃこ,かつおぶし あおのり,のり,豚肉,生揚げ うすら卵	米,ごま,油,じゃがいも,さとう	ごぼう,こんにゃく,にんじん だけのこ,たまねぎ,いんげん 白菜,きゅうり	794 kcal 34.1 g
25 木	黒砂糖パン コーンチャウダー いかのガーリック焼き 春雨サラダ	○	牛乳,ハム 生クリーム,いか	黒砂糖パン,油,じゃがいも バター,小麦粉,オリーブ油 春雨,さとう,ごま油	たまねぎ,にんじん とうもろこし,レモン にんにく,パセリ,キャベツ きゅうり	755 kcal 36.0 g
26 金	ねぎ塩豚丼 もずくスープ 果物(柿)	○	牛乳,豚肉 豆腐,鶏卵,もずく	米,おおむぎ,ごま油 ごま,でん粉	にんにく,しょうが,ねぎ たまねぎ,にんじん,もやし レモン,柿	781 kcal 35.8 g
29 月	きのこスパゲッティ オリエンタルサラダ マドレーヌ	○	牛乳,ベーコン ウインナー,のり,鶏卵	スパゲッティ,油,オリーブ油 でん粉,さとう,ごま油 小麦粉,バター	にんにく,たまねぎ,にんじん しめじ,まいたけ,エリンギ キャベツ,もやし,きゅうり レモン	860 kcal 28.8 g
30 火	栗おこわ 吉野汁 カレイのから揚げ 野菜のおかか和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 鶏肉,油揚げ,豆腐,かれい	もち米,米菓,ごま,でん粉 さとう,小麦粉,油	にんじん,だいこん,ねぎ こまつな,しょうが,白菜 きゅうり	810 kcal 38.0 g

今月の栄養価 エネルギー 797kcal たんぱく質 34.3g (基準27.0~41.5g)

※ 食材の購入・入荷などの都合により、材料などを変更する場合がありますが、ご了承ください。