



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