

令和7年

9月 中学校学校給食献立表

宮城共同調理場(283-6887)

日 曜		献立名 食材等の都合により献立がかわることがあります			食 品 の 働 き						栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質	
2	火	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 昆布づけ すいとん 行事食 防災の日	さば 豚肉 油あげ	牛乳 昆布	にんじん	キャベツ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ えのきたけ しょうが	ごはん すいとん	油	827 30.9 22.8 2.7
3	水	ごはん	牛乳	ガパオライスの具 うま塩キャベツ ビーフンスープ 豆乳プリン	鶏肉 大豆 ミートボール 豆乳	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ にら	コーン キャベツ しいたけ たまねぎ きゅうり	ごはん ビーフン さとう	油	747 26.9 17.6 2.8
4	木	パーカーハウス	牛乳	前橋メンチカツ(ソ) ジャーマンポテト ミネストローネ オレンジ	豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳	にんじん パセリ トマト	たまねぎ セロリ キャベツ オレンジ	パン マカロニ じゃがいも パン粉	油	844 28.9 31.6 3.8
5	金	ごはん	牛乳	夏野菜カレー 白こんにゃくサラダ アセロラミルクゼリー	豚肉	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ パプリカ トマト	なす ブロッコリー たまねぎ キャベツ きゅうり こんにゃく	ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	778 21.0 21.6 3.0
8	月	ごはん	牛乳	和風ハンバーグ のり酢あえ 高野豆腐のみそ汁	ハンバーグ 高野豆腐 油あげ みそ	牛乳 のり	にんじん こまつな	きゅうり もやし だいこん ねぎ	ごはん さとう 片栗粉	ごま 油 ごま油	777 31.0 24.8 3.1
9	火	背割り コッペパン	牛乳	フランクフルトソイチリソースかけ コーンサラダ ラビオリスープ	フランクフルト 大豆 ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	たまねぎ きゅうり キャベツ コーン	パン ういこの皮 じゃがいも	油 ドレッシング	772 30.1 32.6 4.3
10	水	ごはん	牛乳	ほきのり塩フライ チンジャオロース 水ぎょうざスープ	ほき 豚肉 なると	牛乳 のり	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ	たけのこ キャベツ ねぎ たまねぎ しいたけ しょうが	ごはん さとう パン粉 ぎょうざの皮 かたくりこ	油 ごま油	794 29.4 22.9 2.8
11	木	ごはん	牛乳	二色そぼろ 切り干し大根のあえもの 田舎汁	鶏肉 大豆 たまご とうふ 油あげ みそ	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり もやし だいこん ねぎ しょうが	ごはん さとう じゃがいも	油 ドレッシング	769 30.7 23.6 2.9
12	金	うどん	牛乳	チーズ入りすり身ロール キャベツのあさづけ カレーうどん汁	すりみ 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ ねぎ	うどん	油	773 31.4 22.3 4.7
16	火	ごはん	牛乳	さんまかのかばやき 小松菜のごまあえ 鶏だんごみそ汁 ももミニゼリー	さんま とうふ みそ 鶏だんご	牛乳	にんじん こまつな チンゲンサイ	もやし だいこん ねぎ	ごはん 片栗粉 さとう ゼリー	油 ごま	821 28.8 29.1 3.1
17	水	小黑パン	コーヒ 牛乳	ハムチーズピカタ コールスローサラダ なす入りスパゲッティミートソース	ハム たまご 豚肉	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり たまねぎ コーン なす エリンギ にんにく	パン スパゲティ	油 ドレッシング	827 31.8 23.4 3.1
18	木	ごはん	牛乳	海鮮しゅうまい(3) 豚キムチ レモンゼリーフルーツあえ	えび いか 豚肉	牛乳	にんじん にら	キャベツ もやし たまねぎ はくさい ねぎ バイン もも にんにく しょうが	ごはん さとう ゼリー 片栗粉 しゅうまいの皮	油 ごま油	762 25.2 16.2 2.7
19	金	麦ごはん	牛乳	ハヤシライス かんてんサラダ グレープゼリー	豚肉	牛乳 かんてん	にんじん トマト	たまねぎ エリンギ きゅうり コーン にんにく	麦ごはん じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	824 21.8 21.1 2.1
22	月	ごはん	牛乳	韓国風焼肉 マスカットゼリーフルーツあえ 肉入りワンタンスープ	豚肉 なると	牛乳	にんじん にら パプリカ	キャベツ たまねぎ ねぎ しいたけ バイン もも にんにく しょうが もやし	ごはん さとう ワンタンの皮 ゼリー	油 ごま油 ごま	756 26.7 18.8 2.6
24	水	ごはん	牛乳	かつおの竜田揚げ 大豆の磯煮 キャベ豚汁	かつお 大豆 豚肉 みそ とうふ さつまあげ	牛乳 ひじき	にんじん	キャベツ こんにゃく ねぎ ごぼう	ごはん さとう じゃがいも	油	759 33.2 22.7 2.4
25	木	ミルクパン	牛乳	ツナマヨオムレツ イタリアンサラダ 豚肉と野菜のトマト煮	ツナ たまご 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パプリカ トマト	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー たまねぎ しめじ にんにく	パン じゃがいも	油 ドレッシング	728 29.9 23.9 3.0
26	金	ごはん	牛乳	厚揚げ麻婆 海藻サラダ いか団子スープ	豚肉 厚揚げ みそ いか団子	牛乳 海藻	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ たけのこ しいたけ きゅうり ねぎ もやし だいこん キャベツ コーン にんにく しょうが	ごはん さとう 片栗粉	油 ドレッシング ごま油	740 28.7 21.6 2.8
29	月	ラーメン	牛乳	肉だんご(3) ナムル ちゃんぽんラーメンスープ アセロラミニゼリー	肉だんご 豚肉 いか なると	牛乳	にんじん チンゲンサイ	きゅうり もやし コーン キャベツ にんにく	ラーメン ゼリー	油 ドレッシング	785 37.2 22.8 5.4
30	火	ごはん	牛乳	赤魚の西京焼き 三色あえ 豚肉とじゃがいもの南蛮煮 なしゼリー	赤魚 豚肉 みそ	牛乳	にんじん こまつな いんげん	もやし たまねぎ ごぼう こんにゃく	ごはん じゃがいも さとう ゼリー	油	718 29.6 14.4 2.1
月平均栄養量											779 29.1 22.8 3.1



9月1日は防災の日

8月30日から9月5日の1週間は防災週間です。日本では、地震、津波、豪雨、台風などの災害が多発しています。災害はいつ起こるかわかりません。この機会に家族で食料、飲料などの備蓄は十分にあるか確認したり、備えたりしましょう。

【今月の行事食】

ごはん 牛乳
さばのしょうが煮
昆布づけ
すいとん



○こまつな、きゅうりは前橋産を使用する予定です。
○お米はすべて前橋産、牛乳は群馬県産です。
○()の数字はもりつけ数です。
○(ソ)はソースが別につきます。