



9 月 献 立 予 定 表



(中学生用)
八街市学校給食センター

令和7年 SEPTEMBER

日 に ち	曜 日	主 食	箸 の 日	牛 乳	副 食	主 な 材 料 と 働 き						エネ ルギ ー
						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	たんぱく質	脂 質	食塩相当量	
						1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類	6群 油脂	
2	火	丸パン		○	コロッケ カレーミートペンネ フルーツ白玉	鶏肉 ベーコン 大豆	牛乳	人参 パプリカ トマト	玉ねぎ にんにく マッシュルーム ズッキーニ セロリ パイン	パン じゃが芋 砂糖 白玉もち パン粉 ペンネ	油	861 kcal 32.5 g 25.3 g 3.0 g
3	水	麦ごはん	☆	○	つみれ汁 なすのみそ炒め さつま芋もち	あじ たら 油揚げ 豚肉	牛乳	人参 小松菜 ピーマン	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ なす 切干大根 椎茸 生姜	米 麦 砂糖 澱粉 じゃが芋 さつま芋	油	780 kcal 29.2 g 19.8 g 2.0 g
4	木	コッペパン (メープルジャム)		○	コーンクリームグラタン ジュリエンスープ いんげんとコーンのソテー	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 小松菜 いんげん	コーン 玉ねぎ キャベツ エリンギ	パン 小麦粉 砂糖 マカロニ メープルシュガー 澱粉 じゃが芋	バター バターオイル	736 kcal 29.2 g 23.3 g 3.3 g
5	金	ごはん	☆	○	肉団子甘酢あん(2個) 里芋のそぼろ煮 こんにゃくのきんぴら	鶏肉 豚肉 大豆	牛乳	人参 唐辛子	玉ねぎ 生姜 枝豆 ごぼう	米 砂糖 澱粉 里芋	油 ごま油 ごま	835 kcal 33.7 g 21.7 g 2.4 g
8	月	ごはん	☆	○	かつおカツ 根菜のみそ汁 ポークジンジャー	かつお 鶏肉 豆腐 豚肉	牛乳	人参 小松菜 パプリカ いんげん	玉ねぎ 椎茸 生姜 にんにく 大根 ごぼう	米 砂糖 パン粉	油	814 kcal 39.1 g 23.5 g 2.2 g
9	火	ミルクパン	☆	○	棒ぎょうざ スタミナラーメン 海藻サラダ(ドレッシング)	豚肉 鶏肉	牛乳 海藻	人参 唐辛子	キャベツ 玉ねぎ 白菜 大根 生姜 長ねぎ にんにく もやし きゅうり	パン 砂糖 澱粉 小麦粉 ちゃんぽん麺	油 ごま油	812 kcal 33.8 g 29.0 g 3.8 g
10	水	麦ごはん		○	豆腐ナゲット(2個) ひき肉と野菜のカレー 2色ゼリー	豆腐 大豆 いとりだい 豆乳 鶏レバー	牛乳 スキムミルク	人参 パプリカ かぼちゃ	玉ねぎ にんにく 生姜 ズッキーニ パイン みかん	米 麦 砂糖 じゃが芋 澱粉	油	871 kcal 29.9 g 19.7 g 2.1 g
11	木	テーブル ロール		○	鶏のこしょう焼き(2個) マカロニのクリームスープ お豆のソテー	鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 ピーマン パプリカ	玉ねぎ コーン しめじ ひよこ豆 枝豆	パン 澱粉 マカロニ	油	790 kcal 33.6 g 28.4 g 3.3 g
12	金	ごはん	☆	○	さばのみそ煮 のっぺい汁 人参しりしり ミニチーズ	さば 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 チーズ	人参 小松菜	大根 玉ねぎ	米 砂糖 澱粉 里芋	ごま油 油	822 kcal 34.4 g 29.2 g 2.6 g
16	火	ココアパン	☆	○	かまぼこの磯香天ぷら 五目うどん 豆乳プリン	かまぼこ 豆腐 豚肉 油揚げ	牛乳 あおさ	かぼちゃ 人参 小松菜	長ねぎ	パン 砂糖 うどん 小麦粉 澱粉 里芋	油	788 kcal 32.8 g 28.1 g 3.1 g
17	水	麦ごはん	☆	○	厚焼き玉子 ブルコギ丼の具 ゆで落花生	卵 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 小松菜	にんにく 生姜 玉ねぎ 切干大根	米 麦 砂糖 ごま油 ごま 落花生	油	838 kcal 34.0 g 30.0 g 2.0 g
18	木	黒糖パン		○	チキンカツ・カラフルソース トマトクリームチャウダー ごまドレッシング	鶏肉 ベーコン 大豆 あさり	牛乳	パプリカ 人参 トマト 小松菜	玉ねぎ えのき茸 ズッキーニ レモン キャベツ	パン パン粉 澱粉 砂糖 じゃが芋	油 ごま	842 kcal 34.4 g 27.5 g 3.2 g
19	金	ごはん		○	ごぼうバーグ・あんかけ カラフルマーボー豆腐 オレンジ	鶏肉 豚肉 大豆 豆腐	牛乳	人参 パプリカ	玉ねぎ ごぼう 生姜 椎茸 オレンジ	米 砂糖 澱粉	油 ごま油	804 kcal 33.5 g 23.2 g 2.9 g
22	月	ごはん	☆	○	さんまのかば焼き 具だくさん汁 もやしとコーンのゆで野菜(ドレッシング)	さんま 豚肉 豆腐	牛乳	人参 チンゲンサイ	キャベツ 椎茸 コーン 玉ねぎ 長ねぎ もやし にんにく	米 澱粉 砂糖 春雨	油 ごま	764 kcal 28.1 g 26.5 g 2.3 g
24	水	麦ごはん	☆	○	しゅうまい(2個) もやしのスープ 鶏肉の中華炒め	鶏肉 豚肉 なると	牛乳	人参 小松菜 ピーマン パプリカ	玉ねぎ 長ねぎ 生姜 筍 キャベツ もやし	米 麦 澱粉 砂糖 小麦粉 春雨	ごま油 油	778 kcal 31.4 g 21.9 g 3.2 g
25	木	ソフト フランス		○	チーズオムレツ チキンカチャトラ フルーツカクテル	卵 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 パプリカ トマト	にんにく ズッキーニ マッシュルーム なす 玉ねぎ しめじ パイン みかん 桃 オレンジ	パン 砂糖 澱粉	油 オリーブオイル	793 kcal 35.3 g 26.9 g 3.0 g
26	金	ごはん	☆	○	ちくわの磯辺揚げ きのこのみそ汁 ヨーグルト	ちくわ 鶏肉 油揚げ	牛乳 あおさ ヨーグルト	人参 小松菜	玉ねぎ エリンギ えのき茸	米 小麦粉 澱粉 里芋 砂糖	油	734 kcal 29.9 g 18.5 g 2.5 g
29	月	ごはん	☆	○	納豆 いもだんご汁 茎わかめきんぴら	納豆 豚肉 鶏肉 油揚げ さつま揚げ 高野豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 小松菜	椎茸 長ねぎ ごぼう	米 いもち 砂糖	ごま 油	759 kcal 34.8 g 20.6 g 2.3 g
30	火	食パン (アップルジャム)		○	あじフライ コンソメスープ ポークチョップ	あじ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ しめじ キャベツ セロリ にんにく	パン パン粉 砂糖 澱粉 じゃが芋	油	770 kcal 34.5 g 28.7 g 2.8 g

第5期(9月相当分)の給食費の口座振替日は 10月31日(金)です

学校給食摂取基準
生徒(12~14歳)

エネルギー 830kcal
たんぱく質 27.0~41.5g
脂 質 18.4~27.7g
食塩相当量 2.5g未満

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※㊦は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。



9月1日は防災の日です。日本では、地震や台風などの災害が多発しています。災害時は野菜不足から、便秘や体調不良を起こしやすくなります。そのため野菜の缶詰などを備蓄するようにしましょう。

災害に備えるには、食料は1週間分、水は一人1日3Lの備蓄が目安です。家族で、食料・飲料などが十分備蓄してあるか確認しておきましょう。



備えておきたい食料リスト

日頃から利用できる食料備蓄の一例です。

【主食】

- ☐米(無洗米が便利)
- ☐レトルトごはん・おかゆ
- ☐アルファ化米
- ☐缶入りのパン
- ☐粉物(小麦粉など)
- ☐乾めん(そうめん、パスタなど)
- ☐もち

【主菜】

- ☐肉、魚、豆の缶詰
- ☐カレーなどのレトルト食品
- ☐乾燥豆
- ☐缶詰の野菜
- ☐野菜の缶詰、瓶詰
- ☐切り干しだいこんなどの乾物
- ☐日持ちする野菜

【果物・菓子】

- ☐ドライフルーツ
- ☐果物の缶詰
- ☐チョコレート
- ☐【飲料】
- ☐水
- ☐茶
- ☐ジュース
- ☐【調味料】
- ☐砂糖
- ☐塩
- ☐酢
- ☐しょうゆ
- ☐みそ