

令和7年9月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター
(TEL 0790-32-0257)

日	曜日	献立名	使用材料名			栄養価 ()内は中学生		
			血や肉や骨になるもの (あか)	力や熱になるもの (きいろ)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギー Kcal	たん白質 g	
2	火	わかめごはん のむヨーグルト さわらのひとくちてんぷら きんぴらごぼう にくだんごときのこのすましじる	のむヨーグルト さわら ぶたにく わかめ とりにく かまぼこ あぶらあげ	ごはん こむぎこ でんぷん あぶら ごま さとう	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ たまねぎ エリンギ しめじ あおねぎ	646 (810)	22.9 (28.4)	
3	水	パン ぎゅうにゅう ★てりやきハンバーグ たまごとトマトのスープ じゃがいもとズッキーニのソテー	ぎゅうにゅう ハンバーグ ベーコン たまご ぶたにく	パン さとう でんぷん じゃがいも オリーブゆ	にんじん ズッキーニ たまねぎ レタス トマト	659 (806)	27.9 (33.1)	
4	木	ごはん ぎゅうにゅう ちくわのいそかあげ とうがんのみそしる ぎゅうにくとしらたきのすきに ふりかけ	ぎゅうにゅう ちくわ ぎゅうにく とうふ あぶらあげ わかめ みそ	ごはん あぶら てんぷらこ さとう	ごぼう にんじん たまねぎ こんにやく えだまめ とうがん	659 (752)	27.5 (30.3)	
5	金	チキンカレー ぎゅうにゅう マスカットダイスゼリーいりフルーツミックス おさかなソーセージ	ぎゅうにゅう とりにく スキムミルク こなチーズ ソーセージ	むぎごはん じゃがいも あぶら ゼリー	にんじん たまねぎ にんにく みかん おうとう パイナップル	693 (816)	21.1 (23.7)	
8	月	パン ぎゅうにゅう ポテトカップグラタン きゃべつとツナのあまずソテー オニオンスープ ★マーシャルビーンズ	ぎゅうにゅう チーズ ツナ ベーコン	パン じゃがいも でんぷん さとう マーガリン こむぎこ マーシャルビーンズ	ほうれんそう たまねぎ にんじん きゃべつ とうもろこし マッシュルーム	638 (755)	22.3 (26.1)	
9	火	ごはん ぎゅうにゅう はるまき きゅうりのピリからいため とうふとわかめのすましじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ かまぼこ わかめ	ごはん こむぎこ はるさめ でんぷん さとう あぶら	にんじん たまねぎ きゃべつ しょうが きゅうり エリンギ あおねぎ	660 (745)	19.9 (22.6)	
10	水	★パインパン ぎゅうにゅう さけのおうごんやき もやしのチャンプル まめのスープ	ぎゅうにゅう さけ とうふ ツナ たまご ウインナー だいず いんげんまめ	パン マヨネーズ あぶら じゃがいも	にんじん きゃべつ もやし たまねぎ	645 (780)	33.3 (37.9)	
11	木	★キムタクごはん ぎゅうにゅう ★とりにくのレモンずやき こまつなのびたし そうめんじる おこめのパバロア(中)	ぎゅうにゅう とりにく ぶたにく ツナ たまご あぶらあげ かまぼこ	ごはん こむぎこ さとう そうめん ごまあぶら あぶら (パバロア)	こまつな にんじん もやし きゃべつ あおねぎ はくさい たくあん しいたけ	650 (838)	28.5 (33.1)	
12	金	ごはん ぎゅうにゅう あじのありまやき ひじきのにもの かぼちゃのみそしる れいとうみかん	ぎゅうにゅう あじ ひじき ぶたにく みそ あぶらあげ	ごはん さとう でんぷん あぶら	にんじん こんにやく えだまめ かぼちゃ たまねぎ あおねぎ みかん	644 (767)	27.9 (32.7)	
16	火	ごはん ぎゅうにゅう ダッカルビ あまからじゃがいも みそワンタンスープ ヨーグルト(中)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく みそ (ヨーグルト)	ごはん ごま あぶら さとう ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ ワンタン	しょうが にんにく にんじん たまねぎ エリンギ なら しいたけ もやし あおねぎ	644 (796)	24.2 (30.1)	
17	水	ミルクパン(小3～6先生中) ぎゅうにゅう ミートスパゲッティ たこのころもあげ イタリアンサラダ ドレッシング ぶどうゼリー	ぎゅうにゅう ぶたミンチ さば こなチーズ たこ いか たちうお だいずこ	ミルクパン スパゲッティ あぶら さとう でんぷん こむぎこ パンこ ドレッシング ゼリー	にんじん たまねぎ もやし きゅうり きゃべつ とうもろこし	658 (780)	24.2 (26.7)	
18	木	ごはん ぎゅうにゅう ★さばのみそに うらかみそぼろ えのきのすましじる	ぎゅうにゅう さば みそ ぶたにく ひらてん とうふ かまぼこ わかめ	ごはん さとう でんぷん あぶら	にんじん ごぼう こんにやく もやし えのきだけ あおねぎ	638 (782)	27.9 (34.8)	
19	金	ごはん ぎゅうにゅう ぶたにくのしょうがやき のっぺいじる こうやどうふのにもの	ぎゅうにゅう ぶたにく ちくわ こうやどうふ たまご とりにく あぶらあげ	ごはん さとう あぶら さといも でんぷん	しょうが にんじん たまねぎ こんにやく しいたけ えだまめ だいこん しめじ あおねぎ	652 (760)	29.9 (34.0)	
22	月	パン ぎゅうにゅう ハムステーキ ツナとポテトのマヨネーズソテー やさいスープ	ぎゅうにゅう ハム ツナ ぶたにく	パン じゃがいも マヨネーズ	にんじん きゃべつ たまねぎ セロリー	652 (772)	27.7 (31.9)	
24	水	こめこパン ぎゅうにゅう ホキのあまずあんかけ きゃべつのアーモンドあえ ★クリームシチュー	ぎゅうにゅう ホキ とりにく	こめこパン でんぷん あぶら さとう アーモンド じゃがいも マーガリン こむぎこ	たまねぎ しろねぎ ほうれんそう にんじん きゃべつ パセリ	662 (788)	25.0 (29.6)	
25	木	くりごはん ぎゅうにゅう やきメンチカツ きゅうりのとさあえ かきたまじる	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご かまぼこ わかめ	ごはん くり さとう こめこ あぶら でんぷん	きゃべつ たまねぎ きゅうり にんじん しょうが えのきだけ あおねぎ	639 (802)	26.1 (32.0)	
26	金	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりやき きりぼしだいこんのにもの さつまじる	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ひらてん やきどうふ みそ	ごはん さつまいも さとう あぶら	にんじん たまねぎ きりぼしだいこん あおねぎ	657 (779)	26.3 (30.6)	
29	月	クロワッサン(中) ぎゅうにゅう ごもくうどん チーズはんぺんフライ やさしいため おこめのりんごタルト	ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ ぶたにく あぶらあげ チーズ ぎょにくすりみ らんぱく	うどん さとう あぶら パンこ でんぷん タルト (クロワッサン)	にんじん しいたけ あおねぎ もやし きゃべつ	670 (825)	24.8 (29.3)	
30	火	ごはん ぎゅうにゅう かんとうに さんまのみりんぼし やさいのおひたし	ぎゅうにゅう ぎゅうすじにく ひらてん あつあげ さんま かつおぶし	ごはん じゃがいも さとう ごま	だいこん にんじん こんにやく ほうれんそう もやし	659 (793)	25.2 (30.0)	
○リクエスト献立						今月の平均	654 (787)	25.9 (30.3)

○リクエスト献立



神河中学校3年生の皆さんに、これまでの給食の中から卒業までに『もう一度食べたい献立』のアンケートを実施しました。その結果をお知らせします。それぞれの1位から3位までの献立を9月から卒業までに取り入れます。
※ リクエスト献立には ★ をつけています。

	ごはん	パン	ごはんのおかず	パンのおかず	ジャム類
1位	キムタクごはん	きなこパン	鹿肉のカリン揚げ	ハンバーグ	マーシャルビーンズ
2位	たこめし	パインパン	鶏肉のレモン酢焼き	シチュー	ジャム
3位	チキンピラフ	黒砂糖パン	さばのみそ煮	鶏肉のレモン酢焼き	いちご&マーガリン・マーマレード

○今月の献立より

11日(木)・・・トライやる生
リクエスト献立
18日(木)・・・食育の日献立
今月のテーマは、「日本型
食生活を知る献立」です。

○今月の神河町産

神河町産の食材には を引いています