



9月分給食献立予定表(小学校)



令和7年度

真岡市立第二学校給食センター

日付	こ ん だ て め い			エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)	お も な ざ い り ょ う					
					血やにくになる		体の調子をととのえる		力や熱のもとになる	
1 (月)	豚カルピ丼 (ごはん)	牛乳	豚カルピ丼の具 大根とツナの和え物 あおさとじゃがいものみそ汁	582 21.1 14.5	ぶた肉 まぐろツナ みそ	牛乳 あおさ	にんじん しょうが たまねぎ しらたき きゅうり だいこん キャベツ	にんにく しょうが たまねぎ しらたき きゅうり だいこん キャベツ	ごはん さとう じゃがいも でん粉	サラダ油 ドレッシング
2 (火)	広東風 ラーメン (中華麺)	牛乳	とり天の香味ソース きゅうりとキャベツのごまみそ和え 広東風ラーメンスープ	574 25.7 19.2	とり肉 みそ ぶた肉 なると	牛乳 にんじん ほうれん草	しょうが キャベツ きゅうり たまねぎ もやし	ねぎ しょうが きゅうり たまねぎ もやし	中華麺 さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ごま
3 (水)	ごはん	牛乳	旬の食材:なす シュウマイ② なすみそ炒め 豚キムチスープ	649 27.7 22.1	とり肉 ぶた肉 生揚げ みそ 豆腐	牛乳 にんじん 青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが なす はくさい ねぎ えのき	グリル しょうが きゅうり たまねぎ えのき	ごはん さとう	サラダ油
4 (木)	コッペパン	牛乳	チキンナゲット② カラフルサラダ スパゲッティボロネーゼ	707 29.2 23.7	とり肉 ぶた肉	牛乳 粉チーズ トマト ほうれん草	黄ピーマン 赤ピーマン にんじん たまねぎ マッシュルーム にんにく	カリフラワー きゅうり キャベツ アスパラ たまねぎ マッシュルーム にんにく	コッペパン パスタ さとう	ドレッシング マーガリン
5 (金)	バターチキン カレー (ごはん)	牛乳	マカロニと野菜いっぱいサラダ バターチキンカレー 青りんごゼリー	645 19.7 20.6	まぐろツナ とり肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト ブロッコリー	キャベツ しょうが にんにく きゅうり りんご	ごはん マカロニ じゃがいも	ドレッシング サラダ油 バター
8 (月)	ごはん 梅ふりかけ	牛乳	旬の食材:きのこ いわしのみそ煮 かにかまときのこの和え物 豚肉ともやしのごまみそスープ	552 22.6 16.1	いわし みそ ぶた肉 かつお節 のり/あおさ かにかま風かまぼこ	牛乳 わかめ のり/あおさ	にんじん にんにく しょうが	えのき しめじ だいこん キャベツ きゅうり ねぎ うめ しいたけ	ごはん さとう	ドレッシング サラダ油 ごま油 ごま
9 (火)	バター ロール	牛乳	ミートボール② じゃがいもココロサラダ チキンヌードルスープ	569 21.0 19.2	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん パセリ	きゅうり えだ豆 たまねぎ	バターロール じゃがいも パスタ	ドレッシング サラダ油
10 (水)	ビビンバ (ごはん)	牛乳	肉そぼろ(ビビンバの具) ナムル(ビビンバの具) わかめと春雨のスープ	616 25.9 20.0	ぶた肉 とり肉 なると	牛乳 わかめ	ほうれん草 にんじん	しょうが もやし たまねぎ えのき	ごはん さとう はるさめ	サラダ油 ごま油
11 (木)	テリヤキ バーガー (丸パン)	牛乳	テリヤキハンバーグ コールスローサラダ フルーツポンチ (パイン・マンゴー)	666 22.8 18.4	とり肉 ぶた肉	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ きゅうり コーン パインアップル マンゴー レモン	丸パン さとう でん粉 杏仁豆腐 ゼリー	ドレッシング
12 (金)	ごはん	牛乳	★日本の郷土料理:福岡県★ カレーコロッケ・ソースかけ がめ煮(筑前煮) 大根と油揚げのみそ汁	720 25.0 23.8	とり肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん たまねぎ しいたけ だいこん れんこん こんにゃく しょうが ねぎ えだ豆 だいこん	たまねぎ しいたけ だいこん れんこん しょうが	ごはん じゃがいも	サラダ油
16 (火)	 お弁当の日 しっかり加熱し、よく冷ましてからお弁当箱につめましょう！									
17 (水)	ごはん	牛乳	★敬老の日給食★ 鶏肉の香味焼き ひじきの五目炒り煮 満点みそ汁	641 26.7 20.6	とり肉 油揚げ 豆腐 みそ かまぼこ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん にんにく しょうが ごぼう えだ豆 こんにゃく だいこん ねぎ	しょうが えだ豆 だいこん しいたけ	ごはん さとう じゃがいも	ごま油 サラダ油 ごま
18 (木)	コッペパン	牛乳	プチハンバーグ ほうれん草のツナ和え 焼きそば	651 26.6 19.7	とり肉 ぶた肉 まぐろツナ イカ なると	牛乳 青のり	ほうれん草 ブロッコリー にんじん	カリフラワー コーン キャベツ たまねぎ もやし	コッペパン 中華麺	サラダ油
19 (金)	ごはん	牛乳	★地産地消給食★ ボークケチャップ キャベツのごまドレ和え にら卵汁	617 22.2 20.2	ぶた肉 たまご 豆腐	牛乳	にんじん にら	にんにく たまねぎ コーン しめじ きゅうり もやし キャベツ	ごはん さとう でん粉 じゃがいも	サラダ油 ドレッシング ごま
22 (月)	セルフ じゃこ菜飯 (ごはん)	牛乳	たれカツ じゃこ菜飯の具 五目みそ汁	650 23.4 20.9	とり肉 じゃこ たまご 油揚げ みそ	牛乳	大根菜 にんじん	きゅうり だいこん たまねぎ ねぎ	ごはん でん粉 じゃがいも	サラダ油 ごま油
24 (水)	ごはん	牛乳	ブルコギ 青菜のナムル えのきと玉ねぎのスープ	587 23.8 18.1	ぶた肉 とり肉 かにかま風かまぼこ	牛乳 わかめ	にんじん にら ほうれん草	にんにく たまねぎ だいこん もやし えのき	ごはん はるさめ さとう でん粉	サラダ油 ごま油 ドレッシング
25 (木)	ココア コッペパン	牛乳	オムレツデミソース 花野菜サラダ ミネストローネ	592 25.1 19.8	たまご とり肉 ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	たまねぎ しめじ カリフラワー コーン えだ豆 セロリー にんにく	丸パン さとう じゃがいも マカロニ	サラダ油 ドレッシング マーガリン
26 (金)	ごはん	牛乳	赤魚の和風おろしソース 豚肉と大根のそぼろ煮 小松菜と油揚げのみそ汁	636 30.4 18.5	赤魚 みそ ぶた肉 さつま揚げ 豆腐 油揚げ	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ りんご だいこん えだ豆 しょうが しらたき ねぎ	ごはん さとう でん粉	サラダ油
29 (月)	ハヤシライス (ごはん)	牛乳	★山前中ノ岳献立★ 鶏肉のから揚げ 磯香和え ハヤシライス チョコクレープ	805 27.6 30.4	とり肉 ぶた肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	しょうが キャベツ もやし たまねぎ しめじ	ごはん でん粉	サラダ油 ごま油
30 (火)	ピザ コッペ	牛乳	★世界の料理:イタリア★ イタリアンサラダ ラビオリスープ	635 29.4 29.4	ベーコン まぐろツナ ぶた肉 とり肉	牛乳 チーズ	黄ピーマン 赤ピーマン にんじん ブロッコリー	アスパラ キャベツ きゅうり たまねぎ カリフラワー パセリ	コッペパン	ドレッシング サラダ油

★表示している栄養価は、中学年(3・4年生)の栄養価を表示しています。

★都合により献立が変更になる場合があります。

★小学校中学年1人1回あたりの学校給食摂取基準 エネルギー:650kcal、たんぱく質:21~33g、脂質:14~22g