

9月献立予定表



中学校
神崎町給食センター

2025年

※予定献立表は、おもな材料のみ記載されています。 食物アレルギーの原因食品の確認は、必ず食物アレルギー対応の詳細献立表で、ご確認をお願いいたします。

日	曜日	献立名			主な材料とその働き						栄養価	
		主食	牛乳	おかず	【赤】 主に体の組織をつくる		【緑】 主に体の調子を整える		【黄】 主にエネルギーとなる		エネルギー(kcal)	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	たんばく質(g)	脂質(g) 食塩相当量(g)
2	火	ご飯	○	ポークカレー サイダーゼリーポンチ	豚肉 白いんげん豆	牛乳	人参 玉ねぎ にんにく りんご パイン みかん ナタデココ	米 じゃが芋 ゼリー サイダー	サラダ油 カレールウ		835 22.4 19.9 2.0	
3	水	ご飯	○	豚肉の生姜焼き おかか和え じゃが芋のみそ汁 バニラウエハース	豚肉 かつお節 油揚げ みそ	牛乳 こんぶ	人参 小松菜 きゅうり 長ねぎ もやし えのき 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋 ウエハース	ごま油		807 33.1 27.0 2.6	
4	木	きなこ 揚げパン	○	もやしとわかめのサラダ ポトフ 十勝ヨーグルト	きなこ 豚肉 ウインナー	牛乳 わかめ ヨーグルト	人参 パセリ きゅうり 玉ねぎ キャベツ	パン きび砂糖 じゃが芋	サラダ油 大豆油 ごま		773 29.8 29.6 2.9	
5	金	ご飯 (たまごふりかけ)	○	さばの塩焼き 磯和え 鶏汁	たまご さば みそ 鶏肉 かつお節	牛乳 のり こんぶ	ほうれん草 小松菜 人参 えのき 大根 長ねぎ こんにゃく	米 砂糖 里芋	サラダ油 ごま		750 35.2 24.0 2.8	
8	月	ご飯	○	トマトのハヤシライス チキンハムのジャーマンポテト	豚肉 チキンハム	牛乳	人参 トマト パセリ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく 生姜 枝豆	米 じゃが芋 生クリーム バター	サラダ油 ハヤシルウ		769 27.1 20.4 2.4	
9	火	わかめご飯	○	なすみそ炒め 豚肉と野菜のうま煮 さつま芋もどりのタルト	豚肉 厚揚げ かつお節 みそ	牛乳 わかめ	パプリカ ピーマン さやいんげん 人参 なす にんにく 生姜 長ねぎ 大根 れんこん こんにゃく	米 タルト 砂糖 澱粉 里芋	サラダ油 ごま油		855 28.4 24.4 3.1	
10	水	ご飯	○	ホッケのみりん干し 塩こんぶ和え お芋のそぼろ煮 ぶどうゼリー	ホッケ かつお節 豚肉 厚揚げ	牛乳 こんぶ	人参 キャベツ きゅうり もやし 玉ねぎ 枝豆 しらたき	米 じゃが芋 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま		776 34.2 18.0 2.3	
11	木	食パン (チョコパテ)	○	ポテトカップグラタン コールスローサラダ 鶏肉のトマト煮こみ	鶏肉 チキンハム 大豆 おから 豆乳	牛乳	人参 ブロッコリー きゅうり コーン にんにく 玉ねぎ 枝豆	パン チョコパテ じゃが芋	オリーブオイル ドレッシング		899 30.8 34.3 3.2	
12	金	ご飯	○	野菜コロッケ 豚肉ともやしのソテー つぶつぶコーンポタージュ	豚肉 スキムミルク	牛乳	ピーマン 人参 パセリ さやいんげん にんにく キャベツ もやし コーン 玉ねぎ	米 じゃが芋 パン粉 生クリーム 小麦粉	サラダ油 大豆油 生クリーム		837 24.7 23.9 2.3	
16	火	ご飯	○	ビビンバ 春雨サラダ ひとくちぶどうゼリー	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	パプリカ ほうれん草 人参 にんにく 生姜 もやし だけのこ 長ねぎ きゅうり	米 砂糖 春雨 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油		805 33.0 25.0 2.8	
★秋の味覚給食★												
17	水	ご飯 (味つけのり)	○	さんまのおかか煮② れんこんのきんぴら さつま芋いりみそ汁	さんま かつお節 みそ 油揚げ	牛乳 のり こんぶ	人参 小松菜 しめじ 長ねぎ 玉ねぎ	米 砂糖 さつま芋	サラダ油 ごま		795 28.8 24.5 2.5	
18	木	ミルクパン	○	ペンネツナトマトソース 鶏肉のママレード焼き ブロッコリーサラダ	鶏肉 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ ブロッコリー 玉ねぎ にんにく キャベツ 生姜 カリフラワー きゅうり	パン ペンネ ママレード ドレッシング	オリーブオイル 生クリーム ごま		761 36.6 31.7 3.0	
★神崎おいしいもの給食★												
19	金	ご飯	○	いわしフライ② つるむらさき入りナムル 厚揚げとれんこんのマーボー炒め	いわし 豚肉 厚揚げ みそ 大豆	牛乳	つるむらさき 人参 ピーマン にら もやし にんにく れんこん 干しいたけ 長ねぎ 大根	米 パン粉 砂糖 ごま ごま油 澱粉	サラダ油 大豆油 ごま		878 36.0 31.6 2.6	
★秋分の日給食★												
22	月	ご飯	○	里芋コロッケ 豚肉のきんぴら炒め 大根とえのきのみそ汁 おはぎ	豚肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 こんぶ	人参 小松菜 かぼち えのき コーン 大根	米 砂糖 パン粉 里芋 おはぎ じゃが芋	大豆油 ごま ごま油		837 2.7 22.9 2.5	
24	水	ご飯	○	豚キムチ丼 みそドレサラダ はちみつレモンゼリー	豚肉 みそ	牛乳	人参 にら パプリカ 小松菜 白菜 もやし 玉ねぎ えのき にんにく キャベツ きゅうり	米 砂糖 ゼリー	サラダ油 ごま ごま油		840 28.4 23.2 2.7	
25	木	食パン (いちごジャム)	○	大きな鶏から揚げ ABCスープ アップルシャーベット	鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 にんにく 生姜 玉ねぎ キャベツ りんご	パン ジャム 澱粉 マカロニ	サラダ油 大豆油		790 29.2 32.4 2.8	
26	金	ご飯	○	豚肉のオニオン焼き つるむらさきのごま和え もやしと油揚げのみそ汁	豚肉 油揚げ かつお節 みそ	牛乳 こんぶ	つるむらさき 人参 ほうれん草 えのき もやし キャベツ	米 はちみつ 砂糖	ごま		774 32.7 26.7 2.6	
29	月	ご飯	○	ハンバーグトマトソース 野菜のペッパー炒め チキンハムスープ 小魚大豆	鶏肉 豚肉 大豆 チキンハム かたくちいわし	牛乳	トマト ピーマン にら 人参 もやし 玉ねぎ コーン キャベツ	米 砂糖 バター	サラダ油		791 33.3 25.0 2.6	
30	火	ご飯 (千葉県産大豆の納豆)	○	大学芋 豚肉と根菜のみそ煮	納豆 豚肉 厚揚げ みそ かつお節	牛乳	人参 さやいんげん かぼち 大根 れんこん こんにゃく	米 さつま芋 砂糖	サラダ油 大豆油 ごま		866 26.0 24.1 1.8	

※都合により献立や材料を変更することがあります。ご了承ください。
裏面もご覧ください。

◎9/23（火）の秋分の日になみ、9/22（月）は「秋分の日給食」で、おはぎが登場します。
みなさんは、「おはぎ」と「ぼたもち」のちがいを知っていますか？
答えは、当日の給食メモでチェックしてください♪



学校給食 摂取基準	エネルギー たんばく質 脂質 食塩相当量	830kcal 27.0～41.5 g 18.4～27.7 g 2.5g未満
--------------	-------------------------------	---