

令和7年9月 一汁三菜給食配膳表

1(月)	2(火)	3(水)	4(木)	5(金)
リーモノ チャップルー 牛乳 チキンの 照り焼き キャベツとしめじの 胡麻和え 澄まし汁 麦ご飯	糸こんにゃくの 炒め煮 牛乳 酢豚 胡瓜の 中華和え わかめ スープ 麦ご飯	ほうれん草 のお浸し 牛乳 豆腐の ふあふあ 揚げ 牛肉 ぶっかけ うどん アップル ゼリー	体育大会 予行	体育大会 会場設営
8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)
根菜煮 牛乳 チキンの 竜田揚げ 白菜の 甘酢和え 味噌汁 麦ご飯	のり塩 蓮根 牛乳 牛肉の ブルコギ もやしと 水菜の 和え物 きのこ スープ 麦ご飯	きのこ 和風 スパゲティ 牛乳 鰻 フライ カルパ ジュース ブロッコリー の カラフルサラダ ポタージュ スープ 麦ご飯	筍の 土佐煮 牛乳 豚肉の ソテー 南瓜 サラダ 味噌汁 じゃこ 青菜ご飯	大根の 五目煮 牛乳 メンチ カツ かぶの なめ茸 和え 澄まし汁 麦ご飯
15(月)	16(火)	17(水)	18(木)	19(金)
敬老の日	切干大根 と 汁の金平 牛乳 チリ マヨチキン 青梗菜 と 揚げの お浸し 卵 スープ 麦ご飯	塩 焼きそば 牛乳 魚のごま 味噌焼き カルピス ゼリー かぼちゃ の カレー 澄まし汁 麦ご飯	ほうれん草 と パプリカのソテー 牛乳 キーマカレー グリーン サラダ コンソメ スープ 麦ご飯	牛蒡の 塩金平 牛乳 肉豆腐 小松菜 と えのきの 和え物 赤だし汁 麦ご飯
22(月)	23(火)	24(水)	25(木)	26(金)
前期期末考査	秋分の日	前期期末考査	前期期末考査	前期期末考査
29(月)	30(火)	好き嫌いをなくして何でも食べよう！ 色々な食材や味を体験することは、単に栄養を摂取するだけでなく、味覚の発達にもつながります。今は嫌いな食べ物でも、多様な味に触れることで、味の幅が広がり、将来の味覚の基礎が築かれます。 食べず嫌いを減らし、少しでも食べる努力をしてみましょう！ 		
ひじきの 煮物 牛乳 豚肉の カレー 炒め焼き もやし のおか か 和え 澄まし汁 麦ご飯	揚げ 餃子 牛乳 豚 キムチ 春雨 サラダ 中華 スープ 麦ご飯			



令和7年9月 一汁三菜給食献立表

日 (曜)	主食 一汁 汁物	主菜 副菜 副々菜	牛乳	おもな材料						栄養価		
				おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
				魚・肉・卵 大豆	牛乳・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	穀類・いも類・ 砂糖	種実類・油脂類			
1 (月)	麦ご飯 澄まし汁	チキンの照り焼き リー・メチンブルー キャベツとしめじの胡麻和え	鶏肉 豚肉	鶏肉 豚肉	牛乳	ほうれん草 人参	グリーン・フ・コ 玉葱・しめじ キャベツ	米・押し麦 砂糖・薄力粉 素麺・えのき	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・味の素 ゴマ・ゴマ油・かば焼きのタレ	900	38.9	31.7
2 (火)	麦ご飯 わかめ スープ	酢豚 糸こんにゃくの炒め煮 胡瓜の中華和え	豚肉 油揚げ	豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	人参・パプリカ ピーマン ねぎ	玉葱・もやし 筍 胡瓜	米・押し麦 蒟蒻・砂糖 グリルピース・片栗粉	サラダ油・塩コショウ・ドレッシング 醤油・出汁・みりん・料理酒 酢・ガラスープ	847	22.5	28.2
3 (水)	牛肉 ぶっかけ うどん	豆腐のふあふあ揚げ ほうれん草のお浸し アップルゼリー	牛肉 豆腐 かつおぶし	牛肉 豆腐 かつおぶし	牛乳	ほうれん草	深ねぎ グリーン・フ えのき	砂糖 ゼリー・うどん	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 そばつゆ・リンゴジュース	838	30.2	38.7
8 (月)	麦ご飯 味噌汁	チキンの竜田揚げ 根菜煮 白菜の甘酢和え	鶏肉 みそ 油揚げ	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 インゲン ねぎ	生姜・にんにく・しいたけ 胡瓜・グリーン・フ・牛蒡 大根・白菜・キャベツ	米・押し麦 片栗粉・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 酢・出汁・みりん・料理酒	937	36.1	33.1
9 (火)	麦ご飯 きのこ スープ	牛肉のブルコギ のり塩蓮根 もやしと水菜の和え物	牛肉 青のり	牛肉 青のり	牛乳	人参 ピーマン	にんにく・えのき 玉葱・水菜 椎茸・しめじ・もやし	米・押し麦 蓮根・片栗粉 でんぶん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ゴマ・ゴマ油・ガラスープ・中華調味料	866	28.6	28.3
10 (水)	麦ご飯 ポタージュ スープ	鰯フライ きのこ和風スパゲティ ブロッコリーのかつお揚げ オレンジジュース	鰯 豚肉	鰯 豚肉	牛乳	ブロッコリー パプリカ パセリ	グリーン・フ しめじ 玉葱	米・押し麦・パン粉 パスタ・砂糖 コーン・小麦粉	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・和風だし・ソース ドレッシング・ポタージュ	903	31.5	24.7
11 (木)	じゃこ青 菜ご飯 味噌汁	豚肉のソテー 筍の土佐煮 南瓜サラダ	豚肉 かつおぶし みそ	豚肉 チリメン みそ	牛乳	人参・葉大根 南瓜 ねぎ	玉葱・もやし・玉葱 大根・グリーン・フ・胡瓜 筍・茄子・しめじ	米・押し麦 でんぶん・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネズミ 味噌	858	33.8	26.2
12 (金)	麦ご飯 澄まし汁	メンチカツ 大根の五目煮 かつおのなめ煮和え	メンチカツ 大豆 かつおぶし	メンチカツ 大豆 かつおぶし	牛乳	人参 オクラ ねぎ	グリーン・フ しいたけ えのき・牛蒡	米・押し麦・素麺 蒟蒻・砂糖 グリーンピース	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ほんだし・ソース	930	28.6	28.7
16 (火)	麦ご飯 卵スープ	チリマヨチキン 切干大根とオクラの金平 青梗菜と揚げのお浸し	鶏肉・卵 ツナ 油揚げ	鶏肉・卵 ツナ 油揚げ	牛乳	人参 青梗菜	グリーン・フ にんにく 大根・深ネギ	米・押し麦 でんぶん・砂糖 コーン・片栗粉	サラダ油・塩コショウ・醤油・酢 出汁・みりん・料理酒・マネズミ ゴマ・ゴマ油・ガラスープ・中華調味料	1039	38.3	43.4
17 (水)	麦ご飯 澄まし汁	魚のごま味噌焼き 塩焼きそば かつおのガーリック カレー	鮭 みそ 豚肉	鮭 みそ 豚肉	牛乳	人参 パプリカ ねぎ	グリーン・フ・胡瓜 玉葱・もやし キャベツ・白菜 カリフラワー	米・押し麦 砂糖・薄力粉 ゼリー・麩 ちゃんぽん麺	サラダ油・塩コショウ・醤油・酢 出汁・みりん・料理酒・ソース・マネズミ ゴマ・ゴマ油・ガラスープ・カレー粉	789	31.2	16.4
18 (木)	麦ご飯 コンソメ スープ	キーマカレー ほうれん草とベーコンのソテー グリーンサラダ	牛肉・豚肉 ベーコン	牛肉・豚肉 ベーコン	牛乳	人参・パプリカ トマト ほうれん草 パプリカ	玉葱・胡瓜 生姜・にんにく グリーン・フ レタス	米・押し麦 じゃがいも・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油・コショウ 出汁・みりん・料理酒 カレー・ソース ドレッシング	959	28.7	30.2
19 (金)	麦ご飯 赤だし汁	肉豆腐 牛蒡の塩金平 小松菜とえのきの和え物	牛肉 豆腐 みそ	牛肉 豆腐 みそ	牛乳	人参 小松菜 ねぎ	玉葱・白菜 深ねぎ・なめこ 牛蒡 えのき	米・押し麦 砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒 ゴマ・ゴマ油	857	33.5	24.2
29 (月)	麦ご飯 澄まし汁	豚肉のカーボナーズ焼き ひじきの煮物 もやしのおかか和え	豚肉 油揚げ 豆腐	豚肉 ひじき わかめ	牛乳	人参 パセリ インゲン ねぎ	グリーン・フ もやし 玉葱	米・押し麦 じゃがいも・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・料理酒・マネズミ カレー粉	916	29.6	37.3
30 (火)	麦ご飯 中華 スープ	豚キムチ 揚げ餃子 春雨サラダ	豚肉 揚げ餃子	豚肉 揚げ餃子	牛乳	ニラ 人参 ほうれん草	玉葱・胡瓜 生姜・白菜 きくらげ 椎茸	米・押し麦 春雨 小麦粉・砂糖	サラダ油・塩コショウ・醤油 出汁・みりん・味の素 ゴマ・ゴマ油・ガラスープ・中華調味料 ドレッシング	888	31.5	31.2

エネルギー たんぱく質 脂質
(kcal) (g) (g)

栄養価平均値	895	31.6	30.2
食事摂取基準/3(めやす) ※12～14歳 男子 生活活動強度:ふつう	883	30.0	24.5