

# 中学校 9月分 学校給食献立表

令和7年度

鞍手町学校給食共同調理場

日	曜	主食等	牛乳	副食	体の組織を作る		体の調子を整える		エネルギーになる		エネルギー (kcal)	ひとくちメモ
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		
					魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・芋類・砂糖	油脂・種実類		
2	火	ミルクコッパン	○	うずら卵と肉団子のトマト煮 チップスサラダ	大豆 豚肉 鶏肉 ハム うずら卵	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり とうもろこし レモン	ミルクパン じゃが芋	菜種油	661	★2学期が始まりました。まだまだ暑い日が続きますが、毎日しっかり食べて、健康な体づくりをしましょう!  ★インドは赤道に近く、暑い国です。暑くてもしっかり食事がとれるように、インド料理では、食欲をふやす効果のある「スパイス」をたくさん使っています。「サブジ」はインド料理のひとつで、スパイスを使った野菜の炒め煮です。「クミン」と「コリアンダー」というスパイスを使っています。
3	水	麦ごはん	○	マーボー豆腐 中華和え	豚肉 豆腐 みそ 魚肉ソーセージ	牛乳	人参 ねぎ	にんにく しょうが 玉ねぎ しいたけ きゅうり キャベツ もやし	米 麦 砂糖 でんぷん	ごま油 ごま	746	
4	木	ごはん	○	あじのみりん焼き ピーナッツ和え きのこのみそ汁	あじ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ こまつな	もやし キャベツ しめじ えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖	ピーナッツ	652	
5	金	世界の料理 インド ナン	○	バターチキンカレー サブジ ヨーグルト	鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト ブロッコリー	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご とうもろこし キャベツ	ナン じゃが芋	菜種油 生クリーム バター	656	
8	月	麦ごはん (キムタクごはん)	○	キムタクごはんの具 わかめスープ ぶどうゼリー	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	ねぎ 人参	大根 白菜 もやし 玉ねぎ	米 麦 ぶどうゼリー	菜種油 ごま油	717	
9	火	背割りコッパン (2色サンド)	○	ウインナー・一食ケチャップ ポテトサラダ コンソメスープ	ウインナー まぐろ 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり とうもろこし キャベツ しめじ	コッパン じゃが芋 砂糖	マヨネーズ 菜種油	717	
10	水	ごはん	○	さばのホイル焼き ゆかり和え かき玉汁	さば みそ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳	しそ ねぎ	キャベツ もやし 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖		689	
11	木	ごはん	○	ホイコーロー 春雨スープ	豚肉 赤みそ たら ホキ	牛乳	ピーマン 人参 トマト チンゲンサイ	しょうが にんにく キャベツ りんご えのきたけ 玉ねぎ	米 砂糖 春雨 でんぷん	菜種油 ごま油	691	
12	金	食パン 黒豆きなこクリーム	○	ポークビーンズ ほうれん草のサラダ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	人参 トマト ほうれん草	玉ねぎ とうもろこし	食パン じゃが芋 砂糖	きなこクリーム 菜種油	705	
15	月	敬老の日										
16	火	キャロットパン	○	スパゲティミートソース ツナサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	人参 トマト バジル	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり とうもろこし	キャロットパン スパゲティ 砂糖	菜種油	779	★17日は、鹿児島県の料理です。鹿児島県の名産品には「さつまいも」「桜島大根」「さつまあげ」「地鶏」「オクラ」や「きびなご」などがあります。「鶏飯(けいはん)」は、鶏肉・錦糸卵などの具が入り、だし汁をご飯の上にかけて食べる、奄美地方の郷土料理です。
17	水	鹿児島県の料理 ごはん	○	鶏飯 きびなごのから揚げ オクラときゅうりのごま和え	鶏肉 卵 油揚げ	牛乳 きびなご	ねぎ 人参 おくら	しょうが しいたけ きゅうり	米 砂糖 でんぷん	菜種油 ごま	682	
18	木	中間考査										
19	金	食パン	○	ドライカレー ジャーマンスープ スライスチーズ	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト パセリ	玉ねぎ にんにく 枝豆 キャベツ	食パン じゃが芋 砂糖	菜種油	706	
22	月	ごはん	○	いわしのおかか煮 野菜のごまマヨ和え かぼちゃのみそ汁	かつお節 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 いわし	人参 かぼちゃ ねぎ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 砂糖 でんぷん	ごま マヨネーズ	759	★なすは夏から秋にかけての今が旬の野菜です。夏のなすは日差しが強い中で育っているため、皮が厚く実の詰まった、食べごたえのあるなすになります。秋のなすはおだやかな日差しの中で育つので、皮がやわらかく水分の多いなすになります。
23	火	秋分の日										
24	水	ごはん	○	マーボーなす バンサンスー	豚肉 厚揚げ 赤みそ 卵	牛乳	人参	なす 玉ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	米 砂糖 でんぷん ごま	菜種油 ごま油 ごま	728	
25	木	麦ごはん (タコライス)	○	タコライスの具 (タコミート、ゆで野菜) マカロニスー	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳	トマト パプリカ こまつな 人参 パセリ	玉ねぎ しょうが にんにく きゅうり キャベツ とうもろこし えのきたけ	米 麦 砂糖 マカロニ	菜種油 マヨネーズ	782	
26	金	食パン いちごジャム	○	鶏肉のハニーマスタードソース 豆乳スープ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆 豆乳	牛乳	人参 パセリ	にんにく 玉ねぎ しめじ	食パン いちごジャム でんぷん はちみつ じゃが芋	菜種油	825	
29	月	麦ごはん	○	ハヤシライス かいそうサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳 わかめ 寒天	トマト 人参	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり とうもろこし	米 麦	菜種油	725	
30	火	食パン チョコ大豆クリーム	○	トマトオムレツ ごぼうサラダ 野菜スープ	卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト	ごぼう キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ もやし	食パン じゃが芋	チョコ大豆クリーム ごま マヨネーズ	676	

★都合により、献立及び材料の一部を変更することがあります。

★9月の鞍手町の地場産物は「なす、きゅうり、ピーマン」を予定しています。

