



令和7年度 9月学校給食献立



※牛乳200mlが毎日1本つきます。

東峰村立東峰中学校

日	曜日	献立		材 料						栄養価		
		主食	主菜・副菜・牛乳	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	たんぱく質	カルシウム
				1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
										Kcal	g	mg
1	月	ごはん	春巻き 青椒肉絲 (チツァオ-ス-) 汁ビーフン	豚肉 鶏肉 うずら卵	牛乳	人参 にら チンゲン菜 ピーマン バプリカ赤	玉ねぎ だけのこ 干しいたけ キャベツ エリンギ しょうが	米 春雨 砂糖 ビーフン でん粉 小麦粉 米粉	油 ごま油	791	26.9	291
2	火	ワンローフ パン	ハンバーグ ラタトゥイユ コンソメスープ レモンゼリー	鶏肉 豚肉 ベーコン ウインナー	牛乳	人参 トマト ピーマン パプリカ黄	玉ねぎ スッキーニ なす キャベツ セロリ レモン	パン じゃがいも でん粉 砂糖	油	757	28.8	548
3	水	和食の日 麦ごはん	照り焼きチーズチキン きゅうりもみ 夏野菜のみそ汁	鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 チーズ	ピーマン パプリカ赤 かぼちゃ オクラ	玉ねぎ もやし なす きゅうり しょうが	米 麦 春雨 砂糖	ごま	798	32.9	420
4	木	ごはん	鯖の煮付け アーモンド和え 春雨スープ ヨーグルト	鯖 豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 チンゲン菜 小松菜	玉ねぎ キャベツ 生しいたけ もやし しょうが	米 砂糖 春雨	油 ごま アーモンド ごま油	786	37.1	417
5	金	麦ごはん	しゅうまい 豚肉と野菜のスタミナ炒め すまし汁	豚肉 鶏肉 かまぼこ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 チンゲン菜 ピーマン	玉ねぎ 生しいたけ キャベツ しょうが	米 麦 小麦粉 砂糖 でん粉	油	795	34.5	330
8	月	麦ごはん	夏野菜カレー パイナップルサラダ	豚肉	牛乳 チーズ	人参 トマト かぼちゃ ピーマン	玉ねぎ キャベツ きゅうり しょうが なす パイナップル	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ラード	809	26.0	360
9	火	ワンローフ パン	スパゲッティ ミートソース グリーンサラダ 梨 いちご&マーガリン	牛肉 鶏肉	牛乳 チーズ	人参 トマト ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ なす キャベツ きゅうり かぼす なし いちご	パン 砂糖 スパゲッティ	油 マーガリン	774	30.0	368
10	水	ごはん	干草焼き じゃがいものきんぴら煮 なすのみそ汁	卵 牛肉 鶏肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳 チーズ わかめ	人参 ねぎ ほうれん草 いんげん	玉ねぎ ごぼう 干しいたけ こんにゃく	米 砂糖 じゃがいも	油 ごま	762	28.8	382
11	木	ごはん	ホキフライ チキンサラダ けんちん汁 ムース	ホキ 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 青さ 寒天	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ キャベツ 干しいたけ ごぼう こんにゃく	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま	786	26.8	382
12	金	ごはん	厚あげの中華煮 茎わかめ中華和え オレンジ	豚肉 ちくわ 厚あげ	牛乳 茎わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ だけのこ キャベツ しめじ しょうが オレンジ	米 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	810	33.7	582
15	月	★	敬 老 の 日									
16	火	背割り コッペパン	ウインナーと豆のソテー コーンクリームスープ ゆでブロッコリー みかんゼリー	鶏肉 いんげん豆 ウインナー ひよこ豆 えんどう豆	牛乳 チーズ	人参 バセリ ブロッコリー いんげん	玉ねぎ しめじ キャベツ コーン みかん	パン じゃがいも 砂糖 水あめ	油 バター	781	29.9	431
17	水	麦ごはん	鶏肉と夏野菜の煮物 ワンタンスープ しそひじきふりかけ	鶏肉 豚肉	牛乳 ひじき 寒天	人参 にら ピーマン パプリカ赤	玉ねぎ なす もやし	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 ごま油	778	29.7	301
18	木	麦ごはん	豚肉のしょうが焼き コールスローサラダ かぼちゃのみそ汁	豚肉 油あげ 豆腐 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜 かぼちゃ	玉ねぎ しめじ キャベツ きゅうり コーン しょうが	米 麦 でん粉 砂糖 ノンエッグ マヨネーズ	油	811	29.6	339
19	金	食育の日 ごはん	シイラの肉みそかけ 切干大根のごま酢和え 肉団子スープ	シイラ 鶏肉 大豆 豆腐 みそ	牛乳	人参 チンゲン菜	玉ねぎ 切干大根 ごぼう きゅうり 根深ねぎ しょうが	米 麩(ふ) 砂糖 でん粉	油 ごま	770	36.7	375
22	月	ごはん	キャベツ入りつくね 大豆の五目煮 和風サラダ	鶏肉 ちくわ 大豆 油あげ かつお節	牛乳 茎わかめ	人参 いんげん	ごぼう キャベツ きゅうり しょうが こんにゃく	米 じゃがいも 砂糖 でん粉	油 ごま ノンエッグ マヨネーズ	788	27.0	469
23	火	★	秋 分 の 日									
24	水	麦ごはん	ハヤシライス ブロッコリーサラダ	牛肉 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー トマト	玉ねぎ セロリ グリンピース キャベツ	米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター ラード	805	29.4	355
25	木	ごはん	ふわふわ親子煮 干草和え オレンジ	卵 鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳 しらす干し	人参 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ スナッフえんどう もやし キャベツ オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま ごま油	772	32.1	432
26	金	ごはん	みそラーメン いわしのカリカリフライ 塩昆布和え	いわし 豚肉 みそ	牛乳 昆布	人参 小松菜	玉ねぎ もやし コーン キャベツ きゅうり 切干大根 しょうが	米 中華麺 米粉 じゃがいも 砂糖 水あめ でん粉	油 ごま油	786	26.4	407
29	月	ウインナー ライス	ほうれん草オムレツ ツナマカロニサラダ 野菜スープ	卵 鶏肉 ウインナー ツナ	牛乳	人参 ほうれん草 パプリカ赤	玉ねぎ キャベツ きゅうり セロリ 枝豆	米 じゃがいも マカロニ	油	754	26.2	410
30	火	食パン	ボークビーンズ ハムサラダ いちごミックスジャム	豚肉 ハム 大豆 みそ ひよこ豆	牛乳 チーズ	人参 トマト バセリ	玉ねぎ キャベツ きゅうり かぼす いちご りんご	パン じゃがいも 砂糖 水あめ	油	773	32.6	403

○ 天候や臨時休校等により、食材や献立の変更がある場合があります。