



# 9月給食献立表



令和7年 給食回数 全19回

弥富北中学校

	献立名	主に体の組織をつくるもの(赤色)	主にからだの調子を整えるもの(緑色)	主にエネルギーになるもの(黄色)	備考
2	火	麦ごはん 牛乳	牛乳	麦ごはん	愛・地産給食 「オクラ」「なす」
		夏野菜チキンカレー	鶏肉	油 カレールウ	
		ポテトコロッケ	コロッケ(豚肉 牛肉)	コロッケ(じゃがいも パン粉) 油	
		冷凍みかん	冷凍みかん		
3	水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	
		おろしハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉 豚肉)	砂糖 片栗粉	
		キャベツの青じそ和え	キャベツ きゅうり	青じそドレッシング	
		スタミナみそ汁	豚肉 油揚げ 白みそ	じゃがいも	
4	木	小型ロールパン 牛乳	牛乳	こがたロールパン	
		夏野菜のポトフ	ウインナー		
		鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	オリーブ油	
		パイと白玉のゼリーポンチ		マスカットゼリー 白玉団子	
5	金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	
		春巻き	春巻き(豚肉)	油	
		なす入りマーボー豆腐	豆腐 豚肉 レバー 豆みそ	油 砂糖 片栗粉 ごま油	
		糸寒天の黒酢和え	寒天	砂糖 ごま油	
8	月	中華めん 牛乳	牛乳	中華めん	
		塩レモンラーメン	豚肉 なんと	塩レモンソース	
		ささみ梅しそフライ	ささみ	油	
		チンゲンサイのナムル		ごま 砂糖 ごま油	
9	火	キムタクごはん	豚肉	ごはん 砂糖 油	重陽の節句献立
		牛乳	牛乳		
		里芋コロッケ		里芋コロッケ 油	
		重陽の節句汁	鶏肉 かまぼこ 生揚げ		
10	水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	弥富の新米を農家さんからいただきました！
		あじカレー醤油焼き	あじ	砂糖 油	
		ゴーヤチャンプルー	豚肉 生揚げ 卵 かつお節	片栗粉	
		もずく汁	もずく 豆腐 かまぼこ	片栗粉	
11	木	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	新米給食
		鶏ちゃん	鶏肉 ミックスみそ	ごま油 砂糖 片栗粉	
		のりたく和え	のり	ノンエッグマヨネーズ	
		けんちん汁	かまぼこ 豆腐		
12	金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	郷土料理給食 「三重県」
		たこと生揚げの炒め煮	たこ 生揚げ かつお節	油 ごま油	
		野菜の香り漬け		ごま油	
		あおさ汁	豆みそ 白みそ あおさ	じゃがいも	
16	火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	
		まぐろと夏野菜の揚げ浸し	まぐろ	油 砂糖 片栗粉	
		きゅうりの塩麹漬け			
		モロヘイヤとなめこのみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 豆みそ		
17	水	梅ひじきご飯 牛乳	ひじき 油揚げ かつお節 牛乳	アルファ化米 もち米 ごま油 砂糖	
		鶏肉の和風のりから揚げ	鶏肉 青のり	片栗粉 小麦粉 油 砂糖	
		ゆばのお吸い物	湯葉 豆腐		
		クロスロールパン 牛乳	牛乳	クロスロールパン	
18	木	なすとポテトのスパイシーグラタン	豚肉 チーズ	じゃがいも 油 カレールウ	
		水菜のさっぱりサラダ		イタリアンドレッシング	
		コンソメスープ	鶏肉		
19	金	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	
		チーズタッカルビ	鶏肉 チーズ	ごま油 砂糖	
		大豆もやしとするめのかみかみ和え	するめ	砂糖 ごま油	
		わかめスープ	わかめ ハム 生揚げ		
22	月	ピラフ 牛乳	ウインナー 牛乳	アルファ化米	
		ホキとブロッコリーのトマトソース	ホキ	片栗粉 油 砂糖	
		かぼちゃ入り豆乳スープ	鶏肉 豆乳		
		フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト		
24	水	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	
		鶏肉とさつま芋の甘辛揚げ	鶏肉	片栗粉 米粉 さつま芋 油 砂糖	
		ほうれん草の紅しょうが和え		砂糖	
		すりごま入りみそ汁	豚肉 油揚げ 豆みそ 白みそ	ごま	
25	木	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	お魚チャレンジデー 「さんま」
		さんまの生姜煮	さんま		
		キャベツの塩昆布和え	塩昆布		
		肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖	
26	金	ソフトめん 牛乳	牛乳	ソフトめん	
		スタミナ肉おろし麺	豚肉	砂糖	
		チンゲンサイのうま塩和え	油揚げ	砂糖 ごま油	
		カルピスレモン蒸しパン	豆乳	ホットケーキミックス 砂糖 カルピス	
29	月	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	
		さばの南蛮漬け	鯖 さば	片栗粉 油 砂糖	
		赤じそ和え			
		かきたま汁	鶏肉 卵	片栗粉	
30	火	ごはん 牛乳	牛乳	ごはん	
		えびしゅうまい	えびしゅうまい(えび たら)		
		チャプチェ	豚肉	春雨 砂糖 ごま ごま油	
		トックスープ	ハム	トック ごま油	

※献立は都合により変更する場合があります。

(今月の平均栄養価)エネルギー724kcal、たんぱく質16.6%、脂質25.7%