

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	かぼちゃ なす トマト 枝豆 オクラ 玉ねぎ にんにく しょうが	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	ごはん 砂糖 片栗粉 青じそドレッシング じゃがいも
	おろしハンバーグ	ハンバーグ(鶏肉 豚肉)	大根		
	キャベツの青じそ和え		キャベツ きゅうり		
	スタミナみそ汁	豚肉 油揚げ 白みそ	にんじん 白菜 キムチ 小松菜 なす ねぎ		
4 木	小型ロールパン 牛乳	牛乳		こがたロールパン	ごはん 油 オリーブ油 マスカットゼリー 白玉団子
	夏野菜のポトフ	ウインナー	トマト 玉ねぎ にんじん キャベツ ズッキーニ とうもろこし		
	鶏肉のハーブ焼き	鶏肉	にんにく レモン		
	パインと白玉のゼリーポンチ		パインアップル		
5 金	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	ごはん 油 油 砂糖 片栗粉 ごま油 砂糖 ごま油
	春巻き	春巻き(豚肉)	春巻き(キャベツ もやし)		
	なす入りマー婆豆腐	豆腐 豚肉 レバー 豆みそ	なす 玉ねぎ ねぎ たけのこ しょうが にんにく		
	糸寒天の黒酢和え	寒天	チンゲンサイ きゅうり とうもろこし		
8 月	中華めん 牛乳	牛乳		中華めん	中華めん 塩レモンソース 油 ごま 砂糖 ごま油
	塩レモンラーメン	豚肉 なると	玉ねぎ にんじん たけのこ 白菜 ねぎ にんにく レモン		
	ささみ梅しそフライ	ささみ	青じそ 梅		
	チンゲンサイのナムル		チンゲンサイ もやし とうもろこし		
9 火	キムタクごはん	豚肉	白菜 キムチ つぼ漬け	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	ごぼう にんじん 白菜		
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			
	ゴーヤチャンプルー	豚肉 生揚げ 卵 かつお節	にがうり	砂糖 油	
	もずく汁	もずく 豆腐 かまぼこ	にんじん 大根 玉ねぎ ほうれん草 ねぎ しょうが	片栗粉	
11 木	ごはん 牛乳	牛乳		ごはん	ごはん ごま油 砂糖 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ
	鶏ちゃん	鶏肉 ミックスみそ	キャベツ にんじん にら しょうが にんにく		
	のりタク和え	のり	たくあん漬 小松菜 もやし		
	けんちん汁	かまぼこ 豆腐	大根 ごぼう にんじん ねぎ 干しいたけ		
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	こんにゃく にら	油 ごま油	
	野菜の香り漬け		キャベツ きゅうり	ごま油	
	あおさ汁	豆みそ 白みそ あおさ	大根 玉ねぎ 小松菜 えのきたけ	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	なす かぼちゃ パプリカ	油 砂糖 片栗粉	
	きゅうりの塩麹漬け		きゅうり		
	モロヘイヤとなめこのみそ汁	豆腐 油揚げ 白みそ 豆みそ	にんじん こんにゃく 玉ねぎ モロヘイヤ なめこ		
17 水	梅ひじきご飯 牛乳	ひじき 油揚げ かつお節 牛乳	枝豆 梅	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	しょうが にんにく レモン	片栗粉 小麦粉 油 砂糖	
	ゆばのお吸い物	湯葉 豆腐	白菜 玉ねぎ にんじん みつば		
	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	玉ねぎ なす 枝豆	じゃがいも 油 カレールウ	
	水菜のさっぱりサラダ		大根 水菜 とうもろこし	イタリアンドレッシング	
	コンソメスープ	鶏肉	パセリ にんじん 玉ねぎ 白菜 ズッキーニ さやいんげん		
	ごはん 牛乳				
19 金	チーズタッカルビ	鶏肉 チーズ	玉ねぎ 白菜 キムチ にら にんにく	ごま油 砂糖	お魚チャレンジ 「さんま」
	大豆もやしとするめのかみかみ和え	するめ	大豆もやし もやし きゅうり	砂糖 ごま油	
	わかめスープ	わかめ ハム 生揚げ	にんじん 大根 たけのこ ねぎ		
	ピラフ 牛乳	ワイン 牛乳	とうもろこし にんじん マッシュルーム グリンピース	アルファ化米	
22 月	ホキとブロッコリーのトマトソース	ホキ	ブロッコリー 玉ねぎ トマト にんにく	片栗粉 油 砂糖	
	かぼちゃ入り豆乳スープ	鶏肉 豆乳	かぼちゃ キャベツ さやいんげん 玉ねぎ		
	フローズンヨーグルト	フローズンヨーグルト			
	ごはん 牛乳				
24 水	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		ほうれん草 白菜 紅しょうが	砂糖	
	すりごま入りみそ汁	豚肉 油揚げ 豆みそ 白みそ	小松菜 にんじん 大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ	ごま	
	ごはん 牛乳				
25 木	さんまの生姜煮	さんま	しょうが		お魚チャレンジ 「さんま」
	キャベツの塩昆布和え	塩昆布	キャベツ きゅうり		
	肉じゃが	豚肉	玉ねぎ にんじん 糸こんにゃく グリンピース	じゃがいも 砂糖	
	ソフトめん 牛乳				
26 金	スタミナ肉おろし麺	豚肉	大根 ごぼう にんじん ねぎ しめじ	砂糖	
	チンゲンサイのうま塩和え	油揚げ	もやし チンゲンサイ	砂糖 ごま油	
	カルピスレモン蒸しパン	豆乳	レモン	ホットケーキミックス 砂糖 カルピス	
	ごはん 牛乳				
29 月	さばの南蛮漬け	鯖 さば	玉ねぎ にんじん ねぎ	片栗粉 油 砂糖	
	赤じそ和え		キャベツ きゅうり 赤じそ		
	かきたま汁	鶏肉 卵	大根 みつば ほうれん草 玉ねぎ	片栗粉	
	ごはん 牛乳				
30 火	えびしゅうまい	えびしゅうまい(えび たら)	えびしゅうまい(玉ねぎ)		
	チャプチエ	豚肉	ピーマン にんじん にら にんにく	春雨 砂糖 ごま ごま油	
	トックスープ	ハム	にんじん 玉ねぎ たけのこ とうがん ねぎ	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%