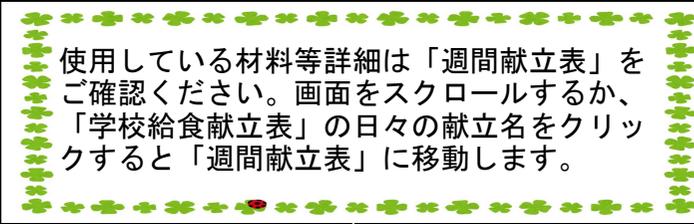


令和7年 8・9月 学校給食献立表 (中学生)

* 献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 |
|--|---|---|--|--|
|  | | | | |
| <p>使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。</p> | | | | |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| <p>コーンライス 白身魚のバジル焼き 豆乳クリームシチュー 味付けいりこ 牛乳</p> | <p>米飯 なすのごまみそいため とうがん汁 じゃがいものり塩風味 牛乳</p> | <p>米飯 豚肉のいため物 中華スープ うめじそふりかけ (袋) ツナサラダ 牛乳</p> | <p>米飯 ピビンパ わかめスープ トッポギ 牛乳</p> | <p>米飯 ゴーヤのかき揚げ 鶏みそ鍋 ゆずゼリー 塩こんぶサラダ 牛乳</p> |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| <p>米飯 みかん缶 夏野菜のカレー キャベツとベーコンの蒸し煮 ヨーグルトドリンク</p> | <p>米飯 中華サラダ マーボ豆腐 ツナポテト 牛乳</p> | <p>米飯 鶏肉の玄米フレーク揚げ みそ汁 さかなつくだ煮 (袋) 野菜のオープン焼き 牛乳</p> | <p>キャロットライス かぼちゃの焼きコロッケ コンソメスープ 棒チーズ 牛乳</p> | <p>米飯 いわしのカレー焼き うま煮 きゅうりの甘酢漬 牛乳</p> |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| <p style="text-align: center;">  敬老の日 </p> | <p>米飯 チリコンカン コーンスープ ポロニアソーセージ ヨーグルトドリンク</p> | <p>米飯 さばのごまソース煮 豚汁 はくさいのポン酢しょうゆ 牛乳</p> | <p>米飯 和風ハンバーグ (おろしソース) 芋煮汁 キャベツのソテー 牛乳</p> | <p>米飯 ヤンニョムチキン 春雨スープ わかめふりかけ (袋) ヨーグルト 牛乳</p> |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| <p>米飯 鶏肉の塩こうじ焼き じゃがいものみそ汁 ひじきのつくだ煮 牛肉とごぼうのいため物 牛乳</p> | <p style="text-align: center;">  秋分の日 </p> | <p>ガーリックライス さつまいもの豆乳グラタン 洋風スープ カットゼリー 牛乳</p> | <p>米飯 さんまのかば焼き風 のっぺい汁 昆布ふりかけ (袋) はくさいの甘酢煮 牛乳</p> | <p>米飯 ひじきスパゲティ 麦入りミネストローネ 味付けいりこ 白身魚のスパイス焼き 牛乳</p> |
| 29 | 30 | <p style="text-align: center;">  </p> | | |
| <p>ツナと塩昆布の炊き込みご飯 筑前煮 すまし汁 豚肉のしょうが煮 牛乳</p> | <p>米飯 野菜ソテー チキンカレー 甘夏みかん缶 ヨーグルトドリンク</p> | | | |
| <p>毎日の学校給食を学校栄養士が ブログで紹介しています！</p> <p><URL> https://note.com/minohpakupaku</p> | | | | |

箕面の畑だより

6月下旬、箕面市坊島にある森田さんの畑を訪問しました。畑には、オクラ、なす、ピーマン、トマト、かぼちゃ、いんげん、きゅうり、つるむらさきなど、いろいろな作物が育っていました。



＜オクラ＞森田さんは、緑色と白色の2種類のオクラを育てておられます。青々と元気な葉を広げており、見た目はどちらも似ていますが、よく観察すると葉っぱの形が違います。白色のオクラはやわらかく、生で食べるのがおすすめです。訪問した時の茎の太さは約1cmでしたが、成長すると3cm程度の太さになり、支柱などの支えをなくとも上に高くまっすぐ伸びていくそうです。オクラは5月の初めごろに植えて、7月には収穫します。

＜白なす＞なすと言えば紫色を思い浮かべますが、珍しい白なすを育てられています。つやつやとしたきれいな白色で、皮がうすくやわらかいのが特徴です。4月から植えて、6月から7月にかけて収穫します。収穫直前の白なすは、とてもみずみずしくおいしそうでした。



森田さんは24歳で農業を始められて、今年で50年になるそうです。昨年度はじゃがいもやたまねぎ、こまつなを給食に入れていただきました。たまねぎが苦手な子どもから「たまねぎが食べられるようになりました!」とお手紙をいただいた時は、とてもうれしく、やりがいを感じたそうです。自分の作った野菜を食べってくれる子どもたちを思い浮かべると、暑くて大変な時期も頑張れるそうです。「頑張っておいしい野菜を作るので、たくさん食べてください!」とお話されていました。

| | 一ヶ月 平均 | | | | | | | | |
|-----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|--------------|------------|------------|-----------|
| | エネルギー (kcal) | たんぱく質 (g) | 脂質 (g) | カルシウム (mg) | 鉄 (mg) | ビタミン | | | |
| | | | | | | A (μgRAE) | B1 (mg) | B2 (mg) | C (mg) |
| 中学生 | 789 | 29.5 | 23.0 | 424 | 2.8 | 264 | 0.45 | 0.53 | 31 |



調理方法

～8・9月の献立より～



★ゴーヤのかき揚げ（9月5日の献立）

- ① にがうりは縦半分に切り、白いわたをスプーンで取り除いて薄切りにする。
- ② 竹輪は半分に切って薄切り、ちりめんじゃこは湯通ししておく。
- ③ たまねぎは薄切り、にんじんはせん切り、モロヘイヤは1cmに切る。
- ④ ボウルに①～③の材料と塩・上新粉を混ぜる。水を少しずつ加え、まとまる固さに調整する。
- ⑤ ひと口サイズにして、180℃の油で中まで火が通るように色よく揚げる。

★かぼちゃの焼きコロッケ（9月11日の献立）

- ① じゃがいもとかぼちゃはひと口大に切り、それぞれやわらかく茹でて一緒にボウルに入れてつぶしておく。
- ② たまねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンに油を熱し、みじん切りにしたたまねぎと豚肉（ひき肉）をいためて塩とこしょうで味付けする。
- ④ 米パン粉と油を混ぜておく。
- ⑤ ①のボウルに③とウスターソース・でんぷんを入れてよく混ぜる。
- ⑥ 耐熱の器に⑤をのばし入れ、上から④をふってオーブンでパン粉にこげめがつく程度に焼く。

週間献立表

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

令和7年

| | | 8月27日(水) | | 8月28日(木) | | 8月29日(金) | |
|--|--|---|--------|--|--------|--|--------|
| | | 米飯 だいこんサラダ ハヤシライス 角チーズ 焼きとうもろこし 牛乳 | | 米飯 豚肉とつぼ漬のいため物 団子汁 さかなふりかけ(袋) じゃがいものおかか煮 牛乳 | | 米飯 かぼちゃのそぼろ煮 ラーメン風とん汁 にしんの塩焼き 牛乳 | |
| | | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 |
| | | 米 | 100 g | 米 | 100 g | 米 | 100 g |
| | | 水 | 140 g | 水 | 140 g | 水 | 140 g |
| | | まぐろ油漬 | 11 g | 豚肉 | 36 g | 鶏肉 | 30 g |
| | | だいこん | 27.5 g | つぼ漬 | 12 g | 油 | 1.2 g |
| | | きゅうり | 11 g | たまねぎ | 12 g | かぼちゃ | 36 g |
| | | にんじん | 5.5 g | にんじん | 6 g | にんじん | 12 g |
| | | 油 | 1.1 g | にら | 6 g | さやいんげん | 6 g |
| | | 酢 | 2.2 g | しょうゆ | 1.2 g | しょうゆ | 3.6 g |
| | | しょうゆ | 0.33 g | 油 | 1.2 g | 砂糖 | 1.8 g |
| | | 塩 | 0.22 g | 鶏肉 | 22 g | みりん | 1.2 g |
| | | 砂糖 | 0.55 g | 白玉団子 | 27.5 g | 水 | 18 g |
| | | 豚肉 | 27.5 g | たまねぎ | 16.5 g | でんぷん | 0.36 g |
| | | たまねぎ | 49.5 g | はくさい | 11 g | 豚肉 | 22 g |
| | | じゃがいも | 33 g | にんじん | 11 g | にんにく | 0.22 g |
| | | にんじん | 16.5 g | こまつな | 11 g | しょうが | 0.33 g |
| | | しめじ | 5.5 g | けずり節 | 1.65 g | 油揚げ | 3.3 g |
| | | こまつな | 11 g | だし昆布 | 0.55 g | たまねぎ | 22 g |
| | | セロリ | 1.1 g | 水 | 110 g | 糸こんにゃく | 22 g |
| | | 油 | 1.2 g | 塩 | 0.66 g | だいこん | 16.5 g |
| | | トマトピューレ | 9.6 g | しょうゆ | 1.1 g | にんじん | 11 g |
| | | トマトケチャップ | 9.6 g | さかなふりかけ | 1 袋 | こまつな | 11 g |
| | | ウスターソース | 1.2 g | じゃがいも | 50 g | 油 | 1.1 g |
| | | 米粉ハヤシルウ | 4.8 g | 花かつお | 0.5 g | 赤みそ | 3.3 g |
| | | 上新粉 | 1.2 g | 水 | 10 g | 信州みそ | 4.4 g |
| | | ブイヨン(缶) | 4.8 g | 砂糖 | 1 g | 塩 | 0.22 g |
| | | 水 | 72 g | しょうゆ | 2 g | だし昆布 | 0.55 g |
| | | 塩 | 0.6 g | みりん | 1 g | けずり節 | 1.65 g |
| | | こしょう | 0.02 g | 牛乳 | 1 本 | 水 | 110 g |
| | | 角チーズ | 1 個 | | | にしん | 1 切 |
| | | カットコーン | 1 個 | | | 塩 | 0.2 g |
| | | 塩 | 0.5 g | | | 油 | 1 g |
| | | しょうゆ | 2 g | | | 牛乳 | 1 本 |
| | | みりん | 2 g | | | | |
| | | 油 | 1 g | | | | |
| | | 牛乳 | 1 本 | | | | |

週間献立表

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

令和7年

| 9月1日(月) | | 9月2日(火) | | 9月3日(水) | | 9月4日(木) | | 9月5日(金) | |
|---|--------|---|--------|--|--------|------------------------------------|--------|--|--------|
| コーンライス 白身魚のバジル焼き 豆乳クリームシチュー 味付けいりこ 牛乳 | | 米飯 なすのごまみそいため とうがん汁 じゃがいものり塩風味 牛乳 | | 米飯 豚肉のいため物 中華スープ うめじそふりかけ(袋) ツナサラダ 牛乳 | | 米飯 ピピンパ わかめスープ トッポギ 牛乳 | | 米飯 ゴーヤのかき揚げ 鶏みそ鍋 ゆずゼリー 塩こんぶサラダ 牛乳 | |
| 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 |
| 米 | 100 g | 米 | 100 g | 米 | 100 g | 米 | 100 g | 米 | 100 g |
| 水 | 140 g | 水 | 140 g | 水 | 140 g | 水 | 140 g | 水 | 140 g |
| ホールコーン | 15 g | なす | 30 g | 豚肉 | 42 g | 豚肉 | 42 g | にがうり | 9.6 g |
| ガラスープ | 3 g | 油 | 2.4 g | たまねぎ | 24 g | にんにく | 0.36 g | 焼き竹輪 | 12 g |
| 塩 | 1 g | 豚肉 | 24 g | にんじん | 12 g | 油 | 1.2 g | ちりめんじゃこ | 3.6 g |
| こしょう | 0.01 g | 生揚げ | 12 g | ほうれんそう | 12 g | しょうゆ | 2.4 g | たまねぎ | 18 g |
| 油 | 2 g | たまねぎ | 24 g | 油 | 1.2 g | 砂糖 | 1.2 g | にんじん | 6 g |
| たら | 54 g | ピーマン(青) | 6 g | 砂糖 | 0.6 g | 切り干し大根 | 6.05 g | モロヘイヤ | 4.8 g |
| 酒 | 1.2 g | しょうが | 0.36 g | しょうゆ | 1.8 g | にんじん | 12 g | 上新粉 | 14.4 g |
| 塩 | 0.24 g | 油 | 1.2 g | 塩 | 0.24 g | ほうれんそう | 12 g | 水 | 8.4 g |
| バジルペースト | 3.6 g | 白ごま | 1.44 g | こしょう | 0.01 g | しょうゆ | 1.2 g | 塩 | 0.36 g |
| 鶏肉 | 27.5 g | 赤みそ | 3.6 g | 鶏肉 | 16.5 g | コチュジャン | 1.2 g | 油 | 6 g |
| たまねぎ | 44 g | しょうゆ | 0.6 g | たまねぎ | 22 g | 鶏肉 | 22 g | 鶏肉 | 38.5 g |
| じゃがいも | 44 g | 砂糖 | 1.2 g | だいこん | 11 g | 生わかめ | 2.2 g | 生揚げ | 22 g |
| にんじん | 11 g | でんぶん | 1.2 g | にんじん | 11 g | たまねぎ | 22 g | だいこん | 16.5 g |
| チンゲンサイ | 11 g | 鶏肉 | 22 g | はくさい | 11 g | じゃがいも | 16.5 g | はくさい | 11 g |
| 油 | 1.1 g | とうがん | 22 g | 生しいたけ | 5.5 g | にんじん | 11 g | にんじん | 11 g |
| 豆乳 | 33 g | たまねぎ | 22 g | にら | 5.5 g | チンゲンサイ | 11 g | ごぼう | 11 g |
| 上新粉 | 4.4 g | にんじん | 11 g | だし昆布 | 0.55 g | 白ごま | 1.1 g | 根深ねぎ | 11 g |
| 油 | 3.3 g | こまつな | 11 g | ガラスープ | 4.4 g | だし昆布 | 0.55 g | えのきたけ | 5.5 g |
| ブイヨン(缶) | 6.6 g | だし昆布 | 0.55 g | 水 | 110 g | ガラスープ | 4.4 g | 赤こんにやく | 5.5 g |
| 水 | 77 g | けずり節 | 1.65 g | 塩 | 0.66 g | 水 | 110 g | こまつな | 5.5 g |
| 塩 | 0.77 g | 水 | 110 g | こしょう | 0.02 g | 塩 | 0.66 g | 赤みそ | 5.5 g |
| こしょう | 0.02 g | しょうゆ | 1.1 g | 油 | 1.1 g | こしょう | 0.02 g | 信州みそ | 4.4 g |
| 味付けいりこ | 1 袋 | 塩 | 0.66 g | ごま油 | 0.55 g | しょうゆ | 1.1 g | だし昆布 | 0.55 g |
| 牛乳 | 1 本 | でんぶん | 1.1 g | うめじそふりかけ | 1 袋 | 油 | 1.1 g | けずり節 | 1.65 g |
| | | 油 | 1.1 g | まぐろ油漬 | 10 g | 平天 | 5 g | 水 | 88 g |
| | | じゃがいも | 50 g | キャベツ | 20 g | トッポギ | 20 g | しょうゆ | 1.1 g |
| | | 青のり | 0.1 g | きゅうり | 10 g | キャベツ | 10 g | ゆずゼリー | 1 個 |
| | | 油 | 1 g | にんじん | 5 g | たまねぎ | 10 g | ロースハム | 5 g |
| | | 塩 | 0.3 g | 油 | 1 g | にんじん | 5 g | キャベツ | 25 g |
| | | こしょう | 0.01 g | 酢 | 1.5 g | 油 | 1 g | きゅうり | 15 g |
| | | 牛乳 | 1 本 | 塩 | 0.2 g | 塩 | 0.1 g | にんじん | 5 g |
| | | | | 砂糖 | 0.3 g | 砂糖 | 0.5 g | 塩昆布 | 1 g |
| | | | | こしょう | 0.01 g | しょうゆ | 1.5 g | 酢 | 1.5 g |
| | | | | 牛乳 | 1 本 | 水 | 10 g | 油 | 1 g |
| | | | | | | 牛乳 | 1 本 | 砂糖 | 0.2 g |
| | | | | | | | | 牛乳 | 1 本 |

週間献立表

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

令和7年

| 9月8日(月) | | 9月9日(火) | | 9月10日(水) | | 9月11日(木) | | 9月12日(金) | |
|---|--------|-------------------------------------|--------|---|--------|--|--------|--|--------|
| 米飯 みかん缶 夏野菜のカレー キャベツとベーコンの蒸し煮 ヨーグルトドリンク | | 米飯 中華サラダ マーボ豆腐 ツナポテト 牛乳 | | 米飯 鶏肉の玄米フレーク揚げ みそ汁 さかなつくだ煮(袋) 野菜のオープン焼き 牛乳 | | キャロットライス かぼちゃの焼きコロッケ コンソメスープ 棒チーズ 牛乳 | | 米飯 いわしのカレー焼き うま煮 きゅうりの甘酢漬 牛乳 | |
| 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 |
| 米 | 100 g | 米 | 100 g | 米 | 100 g | 米 | 100 g | 米 | 100 g |
| 水 | 140 g | 水 | 140 g | 水 | 140 g | 水 | 140 g | 水 | 140 g |
| みかん(缶) | 54 g | 鶏肉 | 16.5 g | 鶏肉 | 1 本 | にんじん | 10 g | いわし開き | 1 枚 |
| 鶏肉 | 49.5 g | キャベツ | 22 g | 塩 | 0.24 g | ガラスープ | 3 g | 酒 | 1 g |
| たまねぎ | 44 g | にんじん | 11 g | こしょう | 0.01 g | 塩 | 1 g | 塩 | 0.2 g |
| じゃがいも | 33 g | きゅうり | 11 g | 水 | 6 g | こしょう | 0.01 g | カレー粉 | 0.3 g |
| かぼちゃ | 11 g | 白ごま | 1.1 g | 上新粉 | 7.2 g | 油 | 2 g | 油 | 3 g |
| にんじん | 11 g | ねりごま | 0.55 g | 玄米フレーク | 14.4 g | 豚肉 | 30 g | 豚肉 | 33 g |
| なす | 5.5 g | ごま油 | 1.1 g | 油 | 4.8 g | じゃがいも | 30 g | 生揚げ | 16.5 g |
| ピーマン(青) | 5.5 g | 酢 | 1.65 g | 豆腐(冷) | 22 g | かぼちゃ | 24 g | キャベツ | 27.5 g |
| にんにく | 0.33 g | 砂糖 | 1.1 g | だいこん | 22 g | たまねぎ | 12 g | たまねぎ | 22 g |
| しょうが | 0.33 g | しょうゆ | 0.33 g | たまねぎ | 16.5 g | 油 | 1.2 g | にんじん | 11 g |
| 油 | 1.2 g | 塩 | 0.22 g | キャベツ | 11 g | 塩 | 0.48 g | だいこん | 11 g |
| ガラスープ | 6 g | 豆腐(冷) | 55 g | にんじん | 11 g | こしょう | 0.01 g | チンゲンサイ | 11 g |
| りんごピューレ(缶) | 7.2 g | 豚肉 | 27.5 g | 葉ねぎ | 5.5 g | ウスターソース | 0.6 g | でんぷん | 1.1 g |
| トマトケチャップ | 8.4 g | たまねぎ | 33 g | 煮干し | 4.4 g | でんぷん | 1.2 g | 油 | 1.1 g |
| ウスターソース | 3.6 g | にんじん | 11 g | 水 | 110 g | 米パン粉 | 2.4 g | ガラスープ | 4.4 g |
| しょうゆ | 3.6 g | たけのこ(水煮) | 5.5 g | 信州みそ | 4.4 g | 油 | 2.4 g | 水 | 88 g |
| 塩 | 0.72 g | 葉ねぎ | 5.5 g | 赤みそ | 5.5 g | 鶏肉 | 16.5 g | しょうゆ | 1.1 g |
| 上新粉 | 4.8 g | しょうが | 0.33 g | おさかなそぼろつくだ煮 | 1 袋 | たまねぎ | 22 g | 塩 | 0.66 g |
| 油 | 3.6 g | 赤みそ | 6.6 g | ウイナーソーセージ | 10 g | キャベツ | 22 g | 鶏肉 | 15 g |
| カレー粉 | 0.84 g | ガラスープ | 1.1 g | たまねぎ | 15 g | にんじん | 11 g | きゅうり | 30 g |
| 水 | 72 g | 水 | 88 g | ホールコーン | 10 g | チンゲンサイ | 11 g | にんじん | 5 g |
| ベーコン | 8 g | トウバンジャン | 0.11 g | スッキーニ | 10 g | 油 | 1.1 g | 酢 | 1.5 g |
| 油 | 1 g | しょうゆ | 1.1 g | にんじん | 5 g | 塩 | 0.66 g | 砂糖 | 1 g |
| キャベツ | 30 g | でんぷん | 1.1 g | 塩 | 0.2 g | こしょう | 0.02 g | しょうゆ | 1 g |
| ホールコーン | 10 g | 油 | 1.1 g | こしょう | 0.01 g | ガラスープ | 5.5 g | 塩 | 0.1 g |
| ブイヨン(缶) | 2 g | じゃがいも | 30 g | 油 | 1 g | 水 | 110 g | 油 | 1 g |
| 水 | 10 g | まぐろ油漬 | 15 g | 牛乳 | 1 本 | 棒チーズ | 1 本 | 牛乳 | 1 本 |
| 塩 | 0.1 g | たまねぎ | 10 g | | | 牛乳 | 1 本 | | |
| こしょう | 0.01 g | 油 | 1 g | | | | | | |
| ヨーグルトドリンク | 1 本 | 塩 | 0.3 g | | | | | | |
| | | こしょう | 0.01 g | | | | | | |
| | | 牛乳 | 1 本 | | | | | | |

週間献立表

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

令和7年

| 9月15日(月) | | 9月16日(火) | | 9月17日(水) | | 9月18日(木) | | 9月19日(金) | |
|----------|----|--|--------|---|--------|--|--------|--|--------|
| | | 米飯 チリコンカン コーンスープ ポロニアソーセージ ヨーグルトドリンク | | 米飯 さばのごまソース煮 豚汁 はくさいのポン酢しょうゆ 牛乳 | | 米飯 和風ハンバーグ(おろしソース) 芋煮汁 キャベツのソテー 牛乳 | | 米飯 ヤンニョムチキン 春雨スープ わかめふりかけ(袋) ヨーグルト 牛乳 | |
| 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 |
| | | 米 | 100 g | 米 | 100 g | 米 | 100 g | 米 | 100 g |
| | | 水 | 140 g | 水 | 140 g | 水 | 140 g | 水 | 140 g |
| | | だいず | 12 g | さば | 1 切 | 鶏豚ハンバーグ | 1 個 | 鶏肉 | 72 g |
| | | 牛肉 | 24 g | 白ごま | 1.2 g | 油 | 1.5 g | 塩 | 0.12 g |
| | | たまねぎ | 24 g | ウスターソース | 3.6 g | だいこん | 20 g | こしょう | 0.01 g |
| | | キャベツ | 12 g | しょうゆ | 2.4 g | 水 | 10 g | にんにく | 0.12 g |
| | | にんじん | 12 g | 酒 | 2.4 g | しょうゆ | 1 g | 酒 | 2.4 g |
| | | トマトケチャップ | 9.6 g | しょうが | 1.2 g | 砂糖 | 0.2 g | でんぷん | 9.6 g |
| | | 油 | 1.2 g | 砂糖 | 3.6 g | でんぷん | 0.2 g | 油 | 7.2 g |
| | | 砂糖 | 0.12 g | 水 | 12 g | 牛肉 | 5.5 g | 白ごま | 1.2 g |
| | | 塩 | 0.24 g | 豚肉 | 16.5 g | さといも | 22 g | コチュジャン | 2.4 g |
| | | ウスターソース | 0.6 g | 生揚げ | 11 g | にんじん | 16.5 g | トマトケチャップ | 2.4 g |
| | | トウバンジャン | 0.06 g | たまねぎ | 22 g | はくさい | 11 g | 砂糖 | 1.2 g |
| | | 鶏肉 | 27.5 g | キャベツ | 16.5 g | ごぼう | 11 g | みりん | 1.2 g |
| | | ホールコーン | 5.5 g | だいこん | 11 g | れんこん | 5.5 g | 水 | 6 g |
| | | クリームコーン(缶) | 22 g | にんじん | 11 g | まいたけ | 5.5 g | 焼き豚 | 5.5 g |
| | | じゃがいも | 38.5 g | 葉ねぎ | 5.5 g | 根深ねぎ | 11 g | はるさめ | 3.3 g |
| | | たまねぎ | 22 g | 赤みそ | 5.5 g | 水 | 110 g | たまねぎ | 22 g |
| | | にんじん | 11 g | 信州みそ | 4.4 g | 煮干し | 3.3 g | とうがん | 16.5 g |
| | | パセリ | 0.55 g | けずり節 | 1.65 g | 酒 | 1.1 g | にんじん | 11 g |
| | | 油 | 1.1 g | だし昆布 | 0.55 g | 砂糖 | 1.1 g | はくさい | 11 g |
| | | ガラスープ | 4.4 g | 水 | 110 g | しょうゆ | 1.1 g | こまつな | 11 g |
| | | 水 | 88 g | 油 | 1.1 g | 塩 | 0.66 g | ガラスープ | 4.4 g |
| | | 塩 | 0.66 g | 鶏肉 | 25 g | 油 | 1.1 g | だし昆布 | 0.55 g |
| | | こしょう | 0.02 g | はくさい | 20 g | まぐろ油漬 | 11 g | 水 | 110 g |
| | | でんぷん | 1.1 g | えのきたけ | 10 g | キャベツ | 20 g | 塩 | 0.66 g |
| | | ポロニアソーセージ | 1 枚 | にんじん | 5 g | たまねぎ | 20 g | こしょう | 0.02 g |
| | | 油 | 1 g | ゆず果汁 | 1 g | にんじん | 5 g | しょうゆ | 1.1 g |
| | | ヨーグルトドリンク | 1 本 | しょうゆ | 1 g | 油 | 1 g | わかめふりかけ | 1 袋 |
| | | | | 塩 | 0.2 g | 塩 | 0.2 g | ヨーグルト | 1 個 |
| | | | | 砂糖 | 0.3 g | こしょう | 0.01 g | 牛乳 | 1 本 |
| | | | | 油 | 1 g | 牛乳 | 1 本 | | |
| | | | | 牛乳 | 1 本 | | | | |

週間献立表

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

令和7年

| 9月22日(月) | | 9月23日(火) | | 9月24日(水) | | 9月25日(木) | | 9月26日(金) | |
|---|--------|----------|----|---|--------|---|--------|--|--------|
| 米飯 鶏肉の塩こうじ焼き じゃがいものみそ汁 ひじきのつくだ煮 牛肉とごぼうのいため物 牛乳 | | | | ガーリックライス さつまいもの豆乳グラタン 洋風スープ カットゼリー 牛乳 | | 米飯 さんまのかば焼き風 のっぺい汁 昆布ふりかけ(袋) はくさいの甘酢煮 牛乳 | | 米飯 ひじきスパゲティ 麦入りミネストローネ 味付けいりこ 白身魚のスパイス焼き 牛乳 | |
| 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 | 食品名 | 中学 |
| 米 | 100 g | | | 米 | 100 g | 米 | 100 g | 米 | 100 g |
| 水 | 140 g | | | 水 | 140 g | 水 | 140 g | 水 | 140 g |
| 鶏肉 | 54 g | | | たまねぎ | 10 g | さんま | 1 枚 | ベーコン | 12 g |
| たまねぎ | 24 g | | | にんじん | 5 g | でんぶん | 7.2 g | ひじき | 0.55 g |
| 塩こうじ | 3.6 g | | | にんにく | 0.8 g | 油 | 5 g | 砂糖 | 0.6 g |
| 油 | 1.2 g | | | ガラスープ | 3 g | しょうゆ | 2.4 g | しょうゆ | 1.2 g |
| 油揚げ | 3.3 g | | | 塩 | 1 g | 砂糖 | 1.2 g | 油 | 1.2 g |
| じゃがいも | 33 g | | | こしょう | 0.01 g | みりん | 1.2 g | 米粉スパゲティ | 6 g |
| たまねぎ | 22 g | | | 油 | 2 g | 水 | 6 g | にんじん | 12 g |
| だいこん | 16.5 g | | | 豚肉 | 12 g | でんぶん | 0.24 g | たまねぎ | 12 g |
| にんじん | 11 g | | | さつまいも | 30 g | 鶏肉 | 16.5 g | 糸こんにゃく | 6 g |
| こまつな | 8.8 g | | | たまねぎ | 24 g | さといも | 11 g | にんにく | 0.24 g |
| 信州みそ | 4.4 g | | | 油 | 1.2 g | だいこん | 22 g | 油 | 1.2 g |
| 赤みそ | 5.5 g | | | 豆乳 | 24 g | にんじん | 11 g | 水 | 6 g |
| 煮干し | 4.4 g | | | ブイヨン(缶) | 2.4 g | れんこん | 11 g | しょうゆ | 1.2 g |
| 水 | 110 g | | | 上新粉 | 2.4 g | ごぼう | 11 g | 塩 | 0.12 g |
| ひじき | 0.88 g | | | 水 | 6 g | こまつな | 11 g | こしょう | 0.01 g |
| にんじん | 3.6 g | | | 塩 | 0.36 g | けずり節 | 1.65 g | 鶏肉 | 16.5 g |
| 白ごま | 1.2 g | | | こしょう | 0.01 g | だし昆布 | 0.55 g | 押麦 | 2.2 g |
| 砂糖 | 1.2 g | | | 米パン粉 | 2.4 g | 水 | 110 g | セロリ | 1.1 g |
| しょうゆ | 1.8 g | | | 油 | 1.2 g | 塩 | 0.66 g | たまねぎ | 22 g |
| 酒 | 1.2 g | | | 肉だんご(チキン) | 27.5 g | しょうゆ | 1.1 g | じゃがいも | 16.5 g |
| 油 | 1.2 g | | | たまねぎ | 22 g | でんぶん | 1.1 g | にんじん | 11 g |
| 水 | 6 g | | | キャベツ | 22 g | こんぶふりかけ | 1 袋 | チンゲンサイ | 11 g |
| 牛肉 | 15 g | | | にんじん | 11 g | 焼き豚 | 8 g | ホールトマト(缶) | 8.8 g |
| ごぼう | 15 g | | | こまつな | 5.5 g | はくさい | 40 g | トマトケチャップ | 11 g |
| たまねぎ | 15 g | | | 油 | 1.1 g | にんじん | 10 g | 油 | 1.1 g |
| さやいんげん | 3 g | | | 塩 | 0.66 g | 酢 | 2 g | ウスターソース | 0.55 g |
| 砂糖 | 0.5 g | | | こしょう | 0.02 g | 砂糖 | 1.5 g | 砂糖 | 0.22 g |
| しょうゆ | 1.5 g | | | ガラスープ | 4.4 g | しょうゆ | 0.5 g | 塩 | 0.55 g |
| 油 | 1 g | | | 水 | 110 g | 牛乳 | 1 本 | こしょう | 0.02 g |
| 牛乳 | 1 本 | | | カットゼリー(なし) | 45 g | | | ガラスープ | 6.6 g |
| | | | | 牛乳 | 1 本 | | | 水 | 110 g |
| | | | | | | | | 味付けいりこ | 1 袋 |
| | | | | | | | | たら | 50 g |
| | | | | | | | | 酒 | 1 g |
| | | | | | | | | 塩 | 0.2 g |
| | | | | | | | | こしょう | 0.01 g |
| | | | | | | | | クミン | 0.05 g |
| | | | | | | | | オリーブ油 | 1 g |
| | | | | | | | | 牛乳 | 1 本 |

