

中P

令和7年度

9月献立表

給食目標

生活リズムを整えよう！

献立表を見ることが
できます

基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	1献立 - たんぱく質 加減量 食塩相当量
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
1月	非常食用パン						災害用パン非常食			727 kcal
	いわしの生煮煮		いわし生煮煮							24.5 g
	切り干し大根のツナサラダ	○	まぐろ油漬け		にんじん	切干しだいこん きゅうり とうもろこし			青じそドレッシング	378 mg
	春雨スープ		鶏肉			ごぼう ぶなしめじ 玉葱 ねぎ	春雨	油	かす-ブ かつ 塩 薄口醤油 濃口醤油 酒	2.4 g
2月	麦ごはん						米 麦			771 kcal
	ガバオライス	○	鶏肉 大豆		赤ピーマン 青ピーマン バジル	玉葱 にんにく レモン 果汁	じゃがいも 片栗粉	油	濃口醤油 コチジャン 酒 塩 薄口醤油	33.0 g
	目玉焼き		たまご							308 mg
	ビーフンスープ		豚肉		にんじん こまつな	玉葱 きくらげ たけのこ	ビーフン	ごま油	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 かす-ブ かつ	1.8 g
3月	ごはん						米			728 kcal
	豚肉とごぼうの生煮煮	○	豚肉			ごぼう ごんにゃく しょうが	三温糖	油	濃口醤油 みりん 酒	29.8 g
	甘酢和え				にんじん アスパラガス	キャベツ もやし	三温糖		酢 塩 薄口醤油	351 mg
	かぼちゃのみど汁		厚揚げ 味噌		かぼちゃ 葉ねぎ	玉葱 えのきだけ			だしパック	2.1 g
4月	ごはん						米			749 kcal
	チャフケ	○	牛肉		にんじん 青ピーマン	玉葱 もやし にんにく	はるさめ 三温糖	ごま油	濃口醤油	30.0 g
	豆腐千歳スープ		豆腐 豚肉 味噌		にら	白菜キムチ ぶなしめじ はくさい	三温糖	ごま油	だしパック 濃口醤油 酒 コチジャン	310 mg
	国産ももゼリー						国産ももゼリー			2.0 g
5月	ごはん						米			818 kcal
	鶏肉のレモン煮	○	鶏肉		パセリ	レモン果汁	片栗粉 三温糖	油	酒 濃口醤油	34.9 g
	のり和え		まぐろ油漬け	焼きのり	にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま油 ごま	濃口醤油	351 mg
	キャベツと厚揚げのみど汁		厚揚げ 味噌			えのきだけ 玉葱 キャベツ ねぎ			だしパック	2.4 g
8月	ゆかりごはん					乾燥梅干し	米 麦		ゆかり	783 kcal
	豚しゃぶサラダ	○	豚肉	海藻ミックス	にんじん	もやし きゅうり 黄ピーマン	三温糖		(日食)ごまドレッシング 濃口醤油	32.0 g
	厚揚げとじゃがいものどろ煮		鶏肉 厚揚げ		にんじん	玉葱 枝豆 ごんにゃく	じゃがいも 三温糖	油	濃口醤油 酒 みりん	369 mg
										1.5 g
9月	ごはん						米			829 kcal
	ちくわ磯辺揚げ	○	ちくわ	あおのり			米粉	油		31.7 g
	五目金平		豚肉 天ぷら		にんじん さやいんげん	ごぼう れんこん ごんにゃく	三温糖	ごま 油	濃口醤油 みりん 酒	326 mg
	季節野菜の味噌汁		油揚げ 味噌		かぼちゃ	玉葱 なす ぶなしめじ ねぎ			だしパック	3.3 g
10月	麦ごはん						米 麦			852 kcal
	きのこカレー	○	豚肉		にんじん トマト缶	玉葱 ぶなしめじ エリンギ にんにく しょうが	じゃがいも	油	ルウ(ケチャップ・カレー粉・カレールー・ トマトピューレ りんごピューレ ウスターソース 濃口醤油)	30.1 g
	海藻サラダ		蒸し鶏	海藻ミックス	アスパラガス にんじん	もやし キャベツ			青じそドレッシング	425 mg
	ソフール			ソフール						2.1 g
11月	ミルクパン						ミルクパン			788 kcal
	はす入りミートソースパゲッティ	○	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆		トマト缶	玉葱 にんにく なす ぶなしめじ	スパゲッティ	油	トマトピューレ ケチャップ 塩 ウスターソース 濃口醤油	32.8 g
	フレンチサラダ		ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	フレンチドレッシング	358 mg
										3.1 g
12月	ごはん						米			719 kcal
	さば味噌煮	○	さば 味噌			しょうが	三温糖		みりん 濃口醤油 酒	31.9 g
	三色和え		かまぼこ		青ピーマン	もやし		ごま油	塩	305 mg
	鶏肉と冬瓜のすまし汁		鶏肉 豆腐		にんじん こまつな ねぎ	とうがん えのきだけ しょうが			昆布 鰹節 塩 酒 薄口醤油 みりん	2.4 g

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	1杯分 - たんぱく質 カルシウム 食塩相当量
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる			
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
16 火	ごはん	○					米			730 kcal
	鮭のタルタル焼き		鮭		パセリ	にんにく 玉葱		エッグケア(卵不使用)	塩 酒	31.8 g
	ひじきの炒め煮		豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげん	れんこん こんにゃく	三温糖	油	濃口醤油 みりん 酒	319 mg
	じゃがいもと小松菜の味噌汁		味噌		こまつな にんじん	ぶなしめじ ねぎ 玉葱	じゃがいも		だしパック	2.3 g
17 水	麦ごはん	○					米 麦			749 kcal
	麻婆豆腐丼		豚ひき肉 豆腐 赤味噌		にんじん ねぎ	玉葱 にんにく しょうが 干し椎茸 たけのこ	三温糖 片栗粉	油 ごま油	テンメンジャン 濃口醤油 酒 トウバンジャン	28.1 g
	中華サラダ			わかめ		きゅうり もやし しょうが	はるさめ 三温糖	ごま油	酢 濃口醤油 薄口醤油	351 mg
										2.3 g
18 木	コッペパン	○					コッペパン			738 kcal
	かぼちゃとサツマイモのクロック						かぼちゃとさつまいものクロック	油		28.7 g
	グリーンサラダ					キャベツ きゅうり とうもろこし			レモンドレッシング	450 mg
	ミネストローネ		豚肉 ミックスビーンズ		にんじん	にんにく セロリー 玉葱	じゃがいも 三温糖		ガラスープ 粉 ケチャップ 塩 こしょう	3.1 g
19 金	ごはん	○					米			714 kcal
	鶏肉の照り焼き		鶏肉			しょうが	三温糖		酒 みりん 濃口醤油	30.2 g
	カボスとえ				こまつな にんじん	はくさい だいこん かぼす果汁	三温糖		酢 薄口醤油	315 mg
	きのこのすまし汁		豚肉 豆腐	わかめ	にんじん	干し椎茸 えのきだけ 玉葱			昆布 鰹節 塩 酒 濃口醤油 薄口醤油	2.0 g
22 月	ごはん	○					米			763 kcal
	鉄腕ギョーザ		鉄腕ギョーザ							28.9 g
	ホイコーロー		豚肉 厚揚げ		にんじん 青ピーマン	キャベツ もやし 玉葱 にんにく	三温糖 片栗粉	油	テンメンジャン 濃口醤油 酒	344 mg
	中華スープ		鶏肉		チンゲンツァイ	玉葱 きくらげ たけのこ	春雨	ごま油	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 ガラスープ 粉	1.7 g
24 水	麦ごはん	○					米 麦			779 kcal
	ハヤシライス		牛肉 豚肉		にんじん トマト缶	玉葱 ぶなしめじ		油	アレルゲンフリーハヤシルーフ ケチャップ ウスターソース	24.5 g
	コロコロサラダ			チーズチップ	にんじん	だいこん きゅうり とうもろこし			こしょう混合 和風ドレッシング	276 mg
	果物（梨）					なし				3.2 g
25 木	ごはん	○					米			769 kcal
	チキンガーリック焼き		鶏肉			にんにく		油	こしょう 酒 塩	32.1 g
	にんじんしりしり		まぐろ油漬け 卵		にんじん	もやし	三温糖	油 ごま	濃口醤油 酒	311 mg
	もずくスープ		かまぼこ 豆腐	もずく	ほうれんそう	玉葱			鰹節 だしパック 酒 みりん 薄口醤油 濃口醤油 塩	2.1 g
26 金	ごはん	○					米			740 kcal
	赤魚の南蛮漬け		あかうお		青ピーマン にんじん	玉葱	片栗粉 三温糖	油	塩 酒 酢 濃口醤油 薄口醤油	29.6 g
	ほうれん草のごま和え				ほうれんそう	キャベツ もやし	三温糖	ごま	濃口醤油	356 mg
	じゃがいものみそ汁		豆腐 油揚げ 味噌	わかめ	ねぎ	玉葱	じゃがいも		だしパック	2.5 g
29 月	ごはん	○					米			740 kcal
	鶏肉とじゃがいものトマト煮		鶏肉 ミックスビーンズ		青ピーマン パセリ トマト缶	にんにく 玉葱	じゃがいも 三温糖	オリーブ油	塩 こしょう 濃口醤油 赤ワイン ケチャップ	28.5 g
	ツナサラダ		まぐろ油漬け			キャベツ きゅうり もやし			イタリアンドレッシング	281 mg
										1.6 g
30 火	ごはん	○					米			778 kcal
	魚コロッケ		白身魚のすり身	ひじき		枝豆 玉葱	パン粉	油	酒	30.6 g
	和風サラダ		かつお節		こまつな にんじん	だいこん キャベツ			和風ドレッシング	393 mg
	豚肉ともやしのごまみそスープ		豚肉 厚揚げ 味噌		にんじん ねぎ	もやし 玉葱 ごぼう ぶなしめじ			ガラスープ 粉 濃口醤油 酒 薄口醤油	2.4 g