

令和7年 8・9月分 中学校給食献立予定表

月				火				水				木				金																							
食事のマナーを守りましょう				27				28				29				29																							
おはしは正しく持ちましょう おわんは手に持って食べましょう 姿勢をよくしましょう				始業式				午前授業				豆まめごはん 牛乳 竹輪の天ぷら きんぴらごぼう 冷やしそめん汁				エネルギー たんぱく質 しつ 801 kcal 34.9 g 22.2 g																							
1				2				3				4				5																							
カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー プロセスチーズ 牛乳				黒糖パン 牛乳 じゃがいものマヨネーズ焼き カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ				ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き なっぺの煮びたし 冷凍みかん				ごはん 牛乳 なすと厚揚げの肉みそ炒め かぼちゃの天ぷら わかめと卵のスープ				コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソテー コーンポタージュ				エネルギー たんぱく質 しつ 767 kcal 27.2 g 18.9 g				エネルギー たんぱく質 しつ 713 kcal 23.1 g 27.6 g				エネルギー たんぱく質 しつ 736 kcal 40.0 g 16.1 g				エネルギー たんぱく質 しつ 781 kcal 25.5 g 24.5 g				エネルギー たんぱく質 しつ 739 kcal 26.3 g 24.5 g			
8				9				10				11				12																							
ごはん 牛乳 いわしの梅煮 小松菜とえのきの和え物 冷やしそめん汁 なし				コッペパン 牛乳 ハンバーグ スライスチーズ ジャーマンポテト マカロニと野菜のスープ				冷やしうどん おにぎり ささみの天ぷら ほうれん草のじゃこ和え リンゴミニゼリー 牛乳				ごはん オオクボール 白菜のツナあんかけ きのこの中華風スープ 豆乳ブラマンジェ 牛乳				オーリーブパン 牛乳 チリコンカン ゆでキャベツ あげじゃが ぶどうゼリー				エネルギー たんぱく質 しつ 662 kcal 28.8 g 13.0 g				エネルギー たんぱく質 しつ 862 kcal 41.0 g 36.4 g				エネルギー たんぱく質 しつ 885 kcal 40.7 g 15.0 g				エネルギー たんぱく質 しつ 865 kcal 29.4 g 27.8 g				エネルギー たんぱく質 しつ 862 kcal 29.9 g 36.9 g			
15				16				17				18				19																							
敬老の日				コッペパン 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め じゃがいものリヨン風 もやしスープ オレンジ				ごはん 牛乳 春巻き こざかな大豆 チンゲンサイの炒め物 とうもろこしと卵のスープ				手巻きずし ごまみそ汁 スティックチーズ 牛乳				米粉パン ポークピカタ ブロッコリーのソテー 牛乳 ベーコンとじゃがいものスープ さつま芋のキャラメルソース				エネルギー たんぱく質 しつ 753 kcal 30.6 g 27.6 g				エネルギー たんぱく質 しつ 862 kcal 27.5 g 25.3 g				エネルギー たんぱく質 しつ 913 kcal 38.5 g 39.6 g				エネルギー たんぱく質 しつ 744 kcal 39.2 g 25.0 g							
22				23				24				25				26																							
ごはん 牛乳 さけの揚げびたし ヨーグルト ほうれん草とえのきの和え物 トマトと玉ねぎのみそ汁				秋分の日				ごはん 牛乳 いかのチリソース煮 もやしのごま和え 大学いも じゃがいもとわかめのみそ汁				ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 キャベツのごまみそ和え ゆばのすまし汁 なし				コッペパン 牛乳 鶏もも肉のピザ焼き ごぼうのごまマヨ和え コンソメスープ ももミニゼリー				エネルギー たんぱく質 しつ 737 kcal 35.3 g 18.0 g				エネルギー たんぱく質 しつ 897 kcal 32.3 g 21.7 g				エネルギー たんぱく質 しつ 758 kcal 31.4 g 24.0 g				エネルギー たんぱく質 しつ 760 kcal 36.3 g 30.4 g							
29				30				食事のマナー				食事のマナー				食事のマナー																							
体育大会代休				体育大会予備日				食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。 自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。				★食べやすい大きさにしてから口に投入しよう ★口をとじてよくかんで食べよう ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対やめよう																											



食の備えを見直しましょう

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理や
そのまま食べられるものが便利です。缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちの
する野菜など。好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、
不安な気持ちを和らげてくれます。水や食料品は3日～1
週間分を備えておくこと
が勧められています。い
つも食べているものを多
めに買い置きし、食べた
ら買い足す「ローリング
ストック」で無理なく
備えましょう。

金

29

牛乳

豆まめごはん	竹輪の天ぷら	きんぴらごぼう	冷やしそめん汁
米 71.5 黄 餅米 13.0 黄 味噌 8.2 赤 大豆 5.9 赤 寒天こんにゃく 46.8 緑 にんじん 17.6 緑 けずり節 3.5 黄 だし昆布 0.6 黄 濃口しょうゆ 5.9 黄 自然塩 0.4 黄 みりん 1.8 黄 米白絞油 1.2 黄	ちくわ 50.0 赤 小麦粉 10.0 黄 でんぶ 6.0 黄 自然塩 0.3 黄 ベーキングパウダー 0.3 赤 あおさのり 0.3 赤 米白絞油 8.0 黄	ごぼう 23.4 緑 にんじん 5.2 緑 寒天こんにゃく 23.4 緑 濃口しょうゆ 4.2 黄 みりん 4.2 黄 砂糖 1.0 黄 ごま油 1.0 黄 白ごま 1.0 黄	素麺 13.0 黄 にんじん 6.5 緑 みつば 6.5 緑 干しいたけ 1.3 緑 けずり節 3.9 黄 だし昆布 0.4 黄 濃口しょうゆ 5.9 黄 みりん 2.0 黄 自然塩 0.5 黄 水 39.0 黄

月				火				水				木				金							
1		ごはん(M) 牛乳		2		黒糖パン 牛乳		3		ごはん(M) 牛乳		4		ごはん(M) 牛乳		5		コッペパン はっ酵乳					
カレーライス(ルウ)				じゃがいものマヨネーズ焼き カリフラワーのカービークリス				豚肉のしょうが焼き なっばの煮びたし				なすと厚揚げの肉みそ炒め かぼちゃの天ぷら				ケチャップフランク コーンポタージュ							
豚もも肉	32.5	赤	りんごピューレ	23.4	緑	じゃがいも	★70.0	黄	カリフラワー	13.0	緑	豚もも肉	78.0	赤	厚揚げ	19.5	赤	ボークフランク	50.0	赤	クリームコーン	★26.0	黄
玉葱	★87.8	緑	トマトピューレ	17.6	緑	玉葱	★25.0	緑	キャベツ	19.5	緑	玉葱	★39.0	緑	白菜	39.0	緑	小麦粉	8.0	黄	じゃがいも	★19.5	黄
じゃがいも	★52.0	黄	ブルーベリー	2.3	緑	ボークワインナー	20.0	赤	玉葱	★13.0	緑	しめじ	13.0	緑	小松菜	★13.0	緑	カットマト	15.0	緑	にんじん	13.0	緑
にんじん	26.0	緑	赤ワイン	9.4	黄	ホールコーン	10.0	緑	砂糖	3.3	黄	土しうが	3.3	緑	にんじん	6.5	緑	トマトケチャップ	15.0	黄	玉葱	★39.0	緑
土しうが	0.6	緑	小麦粉	3.9	黄	パセリ	1.0	緑	レモン果汁	2.6	緑	りんごピューレ	9.8	緑	けずり節	3.9	黄	ウスターソース	0.8	黄	セロリ	6.5	緑
にんにく	0.6	緑	米白絞油	4.6	黄	マヨネーズ	10.0	黄	菜種サラダ油	1.3	黄	濃口しょうゆ	6.8	黄	だし昆布	0.7	黄	濃厚ソース	0.8	黄	パセリ	0.7	緑
カレー粉	0.8	黄	自然塩	1.8	黄	米白絞油	0.3	黄	自然塩	0.5	黄	酒	3.9	黄	みりん	1.3	黄	米白絞油	0.1	黄	牛乳	39.0	赤
ターメリック	0.4	黄	こしょう	0.1	黄	自然塩	0.3	黄	カレー粉	0.1	黄	砂糖	2.0	黄	淡口しょうゆ	7.8	黄	米白絞油	1.0	黄	米粉ホワイトルウ	6.5	黄
クミン	0.1	黄	濃口しょうゆ	1.2	黄	こしょう	0.1	黄				米白絞油	2.0	黄	水	39.0	黄	濃口しょうゆ	3.5	黄	自然塩	0.7	黄
コリアンダー	0.1	黄	とんこつ	17.6	黄							でんぶん	1.6	黄				米白絞油	3.5	黄	こしょう	0.1	黄
ブロッコリーのサラダ				ミネストラループ				冷凍みかん				わかめと卵のスープ				キャベツのカラーソテー							
ブロッコリー	26.0	緑	すだちゼリー	1個	緑	キャベツ	13.0	緑	淡口しょうゆ	2.6	黄	1個	緑	豆腐	26.0	赤	鶏卵	19.5	赤	にんじん	6.5	緑	
キャベツ	39.0	緑				玉葱	★26.0	緑	砂糖	1.3	黄	酒	5.2	黄	青ねぎ	★6.5	緑	自然塩	0.5	黄	自然塩	0.7	黄
和風ドレッシング	10.4	黄	プロセスチーズ	1個	赤	カットマト	19.5	緑	オリーブ油	0.7	黄	砂糖	5.2	黄	干しわかめ	0.7	赤	カレー粉	0.2	黄	米白絞油	0.7	黄
						にんじん	19.5	緑	こしょう	0.1	黄	ごま油	0.5	黄	土しうが	1.3	緑	ターメリック	0.1	黄	とんこつ	10.4	黄
						セロリ	6.5	緑	こしょう	0.1	黄	でんぶん	1.3	黄	淡口しょうゆ	6.5	黄						
						とんこつ	13.0	黄				ごま油	0.4	黄	自然塩	0.4	黄						
												でんぶん	2.6	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									
												自然塩	0.3	黄									
												ごま油	0.7	黄									



水は必需品！

1人1H3Lが
目安です。もし賞味期限が切れた水があっても、
湯せん調理には使えます。洗い物にも。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。