

令和7年度



9 月分 予定献立表

中学校用

〇村田町学校給食センター〇

今月の給食目標

後かたづけをきちんとして

日	曜	給食がない学校	行事食等	献立名		使用する主な材料			栄養価
				主食	おかず	赤色の食品 (体の組織をつくる)	緑色の食品 (体の調子を整える)	黄色の食品 (エネルギーになる)	
1	月			ごはん	キビナゴのカリカリ揚げ(3個) パンパンジーサラダ ジャージャン豆腐	キビナゴ とりにく ふたにく ふたレバー なまあげ みそ	きゅうり もやし パプリカ キャベツ にんじん だけのこ ねぎ しいたけ にら にんにく しょうが	こめ じゃがいも あぶら ごま ドレッシング さとう かたくりこ	825 32.5 28.8 3.0
2	火			ごはん	豚肉のしょうが焼き すき昆布の煮物 宮城の芋煮	ふたにく すきごんぶ さつまあげ あぶらあげ とうふ みそ	しいたけ にんじん だけのこ だいずもやし だいこん ごぼう しめじ ねぎ はくさい しょうが こんにゃく	こめ こむぎこ さとう あぶら さといも	814 32.9 25.6 2.7
3	水			おからパン	洋風たまご焼き フレンチサラダ ポークビーンズ	たまご チーズ ハム ふたにく だいず おから	たまねぎ ほうれんそう キャベツ きゅうり パプリカ コーン グリンピース レモン にんじん にんにく トマト	パン さとう あぶら じゃがいも ドレッシング	822 44.6 35.0 3.5
4	木			ごはん	サバのごまみそ焼き 小松菜のおかか和え オレンジ 白菜としめじのみそ汁	サバ みそ ちくわ かつおぶし あぶらあげ	こまつな コーン キャベツ はくさい しめじ ねぎ オレンジ しょうが	こめ さとう ごま じゃがいも	818 30.6 29.1 3.1
5	金			ごはん	酢豚 キャベツとさつま揚げの中華和え 豆腐の中華スープ	ふたにく さつまあげ とりにく とうふ わかめ なた	ピーマン パプリカ たまねぎ だけのこ しいたけ キャベツ きゅうり にんじん はくさい ねぎ しょうが	こめ かたくりこ ごま あぶら さとう	838 34.2 26.2 3.0
8	月			(ごはん)	油ふ丼 野菜のごま酢和え 沢煮椀	ふたにく たまご あぶらあげ	たまねぎ ねぎ しいたけ みつば きゅうり もやし にんじん だいこん ごぼう	こめ あぶら さとう かたくりこ ごま	804 36.3 24.1 2.4
9	火	一中		チーズ ホットドッグ	ブロッコリーサラダ ABCマカロニスープ グレーゼリー	ウインナー チーズ ハム ベーコン	ブロッコリー きゅうり コーン キャベツ にんじん たまねぎ しめじ	パン マカロニ ゼリー	815 30.7 33.8 4.1
10	水			ごはん	とりそぼろ ツナポテトサラダ かきたま汁	とりにく だいず ツナ わかめ とうふ たまご	にんじん グリンピース しいたけ コーン きゅうり えのきたけ しょうが	こめ あぶら さとう かたくりこ じゃがいも マヨネーズ	829 41.2 24.4 2.3
11	木			(麦ごはん)	ミートボールのハヤシシチュー にんじんとツナのサラダ 梨	とりにく ふたにく ツナ	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム トマト きゅうり にんにく なし	こめ むぎ じゃがいも あぶら マヨネーズ さとう ハヤシルウ	765 23.7 20.8 2.2
12	金			ごはん	白身魚のオニオンソースかけ じゃがいものそぼろ煮 もやしと玉ねぎのみそ汁	ホキ ふたにく とりにく みそ	たまねぎ にんじん グリンピース もやし だいこん ねぎ にんにく しょうが こんにゃく	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも	801 32.4 20.2 2.7
16	火			(ごはん)	スタミナ丼 ごぼうサラダ とり肉のうすくず汁	ふたにく とりにく ぎょにくソーセージ なた とうふ みそ	にんじん たまねぎ にら しめじ だけのこ ごぼう きゅうり えのきたけ チンゲンサイ ねぎ にんにく しょうが	こめ ごま あぶら さとう マヨネーズ かたくりこ	819 37.5 20.2 2.5
17	水		みやぎ 水産の日	ごはん	サンマのしょうが煮 海そうとちくわのサラダ 肉じゃが 角チーズ	サンマ わかめ つのまた みる ちくわ ふたにく チーズ	キャベツ きゅうり コーン ブロッコリー たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく しょうが	こめ ドレッシング じゃがいも あぶら さとう	840 32.8 27.3 2.5
18	木			ソース 焼きそば	春巻き 大根サラダ マラーカオ	ふたにく あおのり ツナ たまご おから	にんじん たまねぎ キャベツ もやし ピーマン だいこん きゅうり コーン	ちゅうかめん あぶら はるさめ ホットケーキミックス さとう ドレッシング ごま こむぎこ	738 25.3 20.9 4.1
19	金			麦ごはん	チリコンカン ガーリックポテト コンソメスープ	ふたにく きゅうにく いんげん豆 ひよこ豆 だいず ベーコン	にんじん たまねぎ トマト キャベツ しめじ セロリ にんにく	こめ むぎ あぶら さとう じゃがいも	874 29.5 29.8 3.6
22	月			ごはん	サケのバターしょうゆ焼き 炒り豆腐 ヨーグルト 切干大根とじゃがいものみそ汁	サケ ふたにく とうふ たまご なた みそ あぶらあげ ヨーグルト	にんじん だけのこ チンゲンサイ ねぎ きりぼしだいこん えのきたけ にんにく	こめ こむぎこ バター さとう あぶら かたくりこ じゃがいも	852 41.4 22.3 2.4
24	水			横割り 丸パン	カットハンバーグ 花野菜サラダ マカロニとベーコンのクリームスープ	ふたにく たまご ベーコン だいず	たまねぎ ブロッコリー きゅうり カリフラワー パプリカ コーン セロリ はくさい にんじん	パン パン マヨネーズ バター かたくりこ ドレッシング さとう マカロニ じゃがいも	880 41.2 32.5 4.3
25	木		一中 リクエスト 給食	キムカル チャーハン	手作りフライドチキン 春雨サラダ ワンタンスープ	ふたにく とりにく たまご ハム ベーコン	たまねぎ にんじん ねぎ にら はくさい きゅうり キャベツ もやし しいたけ にんにく しょうが	こめ あぶら さとう はるさめ ワンタン こむぎこ	839 36.5 26.9 4.0
26	金			(麦ごはん)	ポークカレー チーズ入りチョップドサラダ パイナップル	ふたにく チーズ スキムミルク	たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ パプリカ にんにく しょうが バイナップル	こめ むぎ じゃがいも あぶら アーモンド カレールウ クルトン さとう	833 28.3 23.3 2.7
29	月			給食はありません					
30	火	一中		チキン ライス	コロケ (ソース) ジュリエンスープ バナナ	とりにく ベーコン たまご	にんじん たまねぎ セロリ グリンピース マッシュルーム にんにく しょうが コーン キャベツ えのきたけ バナナ	こめ あぶら じゃがいも こむぎこ パンこ さとう	771 23.3 18.2 3.8
月平均栄養価				エネルギー: 820kcal		たんぱく質: 33.4g	脂質: 25.7g	塩分: 3.1g	

※都合により献立・材料を変更する場合があります。

※マークがある2日～5日と17日～19日は「地場産品給食の日」です。材料の太字は町内産です。



丈夫な歯をつくらう

「カルシウムたっぷりメニュー」



よく食べて食べよう!

「かみかみメニュー」