

令和7年9月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料							栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
1日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			880 (kcal) 2.6 (g)
	牛乳		牛乳						
	あおさ入りいかリングフライ (2)	いか 大豆	乳 あおさ			パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉	油	しょうゆ 食塩	
	キャベツサラダ コーンドレッシング	まぐろ		キャベツ きゅうり とうも ろこし			油	食塩 コードレッシング	
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ りんご パパイア レーズン	じゃがいも 小麦粉 砂糖	油	食塩 カレールウ こしょう ローレル ソース	
2日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			742 2.8
	牛乳		牛乳						
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 生揚げ 高野豆腐 みそ		ピーマン にんじん	にんにく しょうが なす 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	トウバンジャン テンメン ジャン がらスープ しょう ゆ	
	海藻とツナのサラダ	まぐろ	わかめ くきわか め 昆布 杉のり つのまた		切り干し大根 キャベツ きゅうり		油	食塩 中華ドレッシング	
	もやしとひき肉のごまスープ	鶏肉		にんじん にら	しょうが にんにく 大根 もやし 玉ねぎ 干ししいた け		油 ごま ごま油	トウバンジャン がらスープ 中華スープ しょうゆ 食塩	
3日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			728 3.0
	牛乳		牛乳						
	和風ハンバーグ	豚肉 鶏肉 大豆			玉ねぎ 大根 りんご	砂糖 パン粉 でん粉	豚脂	しょうゆ みりん 酒 食塩 こしょう	
	キャベツとじゃこのサラダ 和風ごまドレッシング		わかめ しらす干 し	小松菜	キャベツ きゅうり とうも ろこし	水あめ 砂糖	油	食塩 和風ごまドレッシング	
	かきたま汁	鶏肉 かつお節 鶏卵	かたくちいわし	にんじん	もやし 玉ねぎ えのきたけ	でん粉		しょうゆ 食塩	
4日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	713 3.0
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのチーズツナマヨ焼き	まぐろ ウインナー	チーズ	かぼちゃ 赤パプリカ			油	食塩 卵不使用マヨネーズ こしょう	
	ブロッコリーサラダ 玉ねぎドレッシング			ブロッコリー にんじん	きゅうり			玉ねぎドレッシング	
	玉ねぎとひよこ豆のコンソメスープ	鶏肉 ひよこ豆 いんげん 豆		にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ 枝豆		油	コンソメ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
5日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			753 2.2
	牛乳		牛乳						
	あじの竜田揚げ	あじ			しょうが	でん粉	油	しょうゆ 酒 みりん	
	おかかあえ	かつお節	かつお骨	にんじん	キャベツ もやし とうも ろこし	砂糖		しょうゆ 酢 食塩	
	豆乳みそ汁	鶏肉 油揚げ 豆乳 みそ かつお節	わかめ かたくち いわし	にんじん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ しめじ				
8月 (月)	金芽米ご飯	豚そぼろと ナムルを ごはんのせて 食べましょう。				米 麦			702 2.2
	牛乳			牛乳					
	ビビンバ (豚そぼろ)		豚肉 大豆 みそ		しょうが にんにく たけの こ	砂糖	油 ごま油	酒 みりん しょうゆ トウ バンジャン テンメンジャン	
	ビビンバ (ナムル)			小松菜 にんじん	もやし ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	
	キャベツときのこのスープ		鶏肉 生揚げ	にんじん	ごぼう キャベツ 玉ねぎ えのきたけ しめじ		ごま油	食塩 しょうゆ 中華スープ がらスープ	
9日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			737 2.5
	牛乳		牛乳						
	さごちの西京焼き	さごち みそ				砂糖		みりん 酒	
	切り干し大根とハムのごましょうゆあ え	ハム	しらす干し	にんじん 小松菜	もやし 切り干し大根 にん にく	砂糖 水あめ	ごま ごま油 油	食塩 酢 しょうゆ	
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ かつお 節	かたくちいわし	にんじん	大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	じゃがいも	油		
10日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			841 2.8
	牛乳		牛乳						
	メンチカツ バックソース	豚肉 大豆			玉ねぎ	砂糖 でん粉 パン粉 小麦粉	油	食塩 こしょう ナツメグ ソース	
	きんぴらごぼう	さつま揚げ かつお節		にんじん	ごぼう こんにゃく	三温糖	油	しょうゆ 酒 みりん 七味 唐辛子	
	わかめのみそ汁	油揚げ みそ かつお節	わかめ かたくち いわし	にんじん 小松菜	玉ねぎ 大根 ねぎ				
11日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	814 2.9
	牛乳		牛乳						
	いわしカリカリフライ		いわし		しょうが	水あめ 砂糖 じゃが いも でん粉 玄米粉 米粉パン粉	油	食塩	
	フルーツゼリー				梨 バインアップル もも りんご	砂糖 水あめ		緑茶	
	焼きそば	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし	小麦粉	油	焼きそばソース 食塩 こ しょう	
12日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			718 2.7
	牛乳		牛乳						
	餃子 (3)	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 もち 米粉 砂糖	豚脂 油 ごま油	食塩 酒 オイスターソース しょうゆ	
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり きくらげ とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
	中華スープ	鶏肉 生揚げ あさり		にんじん チンゲンサイ	にんにく えのきたけ 玉ね ぎ	でん粉	油	酒 中華スープ しょうゆ 食塩 こしょう	
16日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			753 2.4
	牛乳		牛乳						
	じゃがいものカレー煮	鶏肉 大豆 さつま揚げ かつお節		にんじん いんげん	しょうが 玉ねぎ こんにゃ く	じゃがいも 砂糖	油	しょうゆ みりん カレー粉	
	ブロッコリーとひよこ豆のサラダ	ひよこ豆 まぐろ		ブロッコリー			油	食塩 和風ドレッシング	
	五目汁	鶏肉 油揚げ かまぼこ かつお節	かたくちいわし	にんじん	玉ねぎ ごぼう 大根 えの きたけ		油	しょうゆ 酒 みりん 食塩	
17日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			876 2.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	小松菜とささみのサラダ 青じそドレッシング	鶏肉	寒天	小松菜 にんじん	玉ねぎ きゅうり とうも ろこし			食塩 青じそドレッシング	
	キャベツのみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん	キャベツ 大根 ねぎ	じゃがいも			

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料							栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
18日 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	799 3.4
	牛乳		牛乳						
	白身魚フライ パックソース	すけとうだら 大豆				パン粉 小麦粉 とう もろこし粉 でん粉	油	食塩 ソース	
	ひじきのマリネ	ハム	ひじき	にんじん	きゅうり もやし	砂糖	油	酢 こしょう しょうゆ	
	ポトフ	ウインナー		にんじん いんげん	キャベツ 玉ねぎ	じゃがいも		コンソメ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
19日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			769 2.4
	牛乳		牛乳						
	豚肉とピーマンのオイスターソース炒め	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが にんにく ねぎ たけのこ	砂糖 でん粉	ごま油	しょうゆ 酒 オイスター ソース	
	もやしとツナのサラダ	まぐろ			もやし キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油 ごま	食塩 酢 しょうゆ	
	わかめスープ	鶏肉 生揚げ あさり な ると	わかめ	にんじん	にんにく えのきたけ 玉ね ぎ		油 ごま ごま油	酒 がらスープ 中華スープ しょうゆ 食塩	
	★ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖			
22日 (月)	―福岡小学校リクエスト献立― 金芽米ご飯					米 麦			707 3.0
	牛乳		牛乳						
	鯖のみそ煮	鯖 みそ				砂糖 でん粉			
	のり酢あえ	まぐろ	のり	ほうれんそう にんじん	もやし		油	食塩 しょうゆ 酢	
	なめこ汁	鶏肉 豆腐 みそ かつお 節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	なめこ 大根 ねぎ	じゃがいも			
24日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			756 2.4
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 豚脂	しょうゆ 食塩	
	中華くらげのあえもの	くらげ	しらす干し	にんじん	もやし きゅうり にんにく	水あめ 砂糖	ごま油 ごま 油	酢 しょうゆ 食塩 オイス ターソース	
	玉ねぎとえのきたけのスープ	鶏肉 なると 生揚げ		にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきた け		油	中華スープ がらスープ しょうゆ 食塩	
25日 (木)	金芽米ご飯					米 麦			769 2.1
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のごまだれかけ	鶏肉 みそ			しょうが にんにく	でん粉 砂糖	油 ごま	酒 しょうゆ	
	もやしときくらげのあえもの			にんじん 小松菜	もやし きくらげ ねぎ に んにく	砂糖	ごま油 ごま	酢 こしょう しょうゆ	
	春雨スープ	鶏肉 なると		にんじん	玉ねぎ 大根 ねぎ えのき たけ	春雨	油	食塩 しょうゆ がらスープ 中華スープ	
26日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			783 2.7
	牛乳		牛乳						
	肉団子(3)	鶏肉 大豆		にんじん	ごぼう 玉ねぎ れんこん ねぎ	パン粉 砂糖 でん粉 水あめ	油	しょうゆ みりん 食塩 酢	
	ごぼうサラダ	ひよこ豆			ごぼう きゅうり とうもろ こし	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 ごまドレッシ ング	
	キムチスープ	豚肉 あさり		にんじん にら	大根 えのきたけ もやし 白菜 玉ねぎ にんにく り んご しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	酒 しょうゆ がらスープ 中華スープ コチュジャン 唐辛子 魚しょう 食塩	
	★シークワサーゼリー				シークワサー	砂糖			
29日 (月)	―スポーツ大会滋賀県― 金芽米ご飯					米 麦			706 2.8
	牛乳		牛乳						
	ますの照り焼き	ます						みりん 酒 しょうゆ	
	ごま酢あえ	鶏肉	寒天	にんじん	玉ねぎ きゅうり キャベツ	砂糖	ごま油 ごま	食塩 酢 しょうゆ	
	じゅんじゅん(滋賀ことばですき焼き 風なべ)	鶏肉 かつお節 竹輪 豆 腐		小松菜	しょうが しらたき しめじ えのきたけ ねぎ 白菜	砂糖	油	酒 しょうゆ	
30日 (火)	金芽米ご飯 お魚ふりかけ	鯖節 鰯節 あじ節 かつ お節	青のり のり	かぼちゃ		米 麦 じゃがいも でん粉 水あめ 砂糖	ごま	食塩 しょうゆ みりん	799 2.8
	牛乳		牛乳						
	鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉 みそ			しょうが 枝豆	さつまいも 砂糖 で ん粉	油	酒 ケチャップ みりん	
	ツナとわかめのあえもの	まぐろ	わかめ		キャベツ きゅうり	砂糖	油 ごま油	食塩 酢 しょうゆ	
	大根のみそ汁	油揚げ みそ かつお節	かたくちいわし	にんじん 小松菜	大根 玉ねぎ えのきたけ ねぎ				

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。 ★印は学校数えとなります。（ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く）

※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。

※給食費は期限内に納めましょう。

―今月のつくばみらい市産― 米 みそ きゅうり ねぎ にんにく なす ピーマン

