



9月 こんだて表(中学校)



令和7年度 浜川市北部学校給食共同調理場

	主食	飲み物	おかず・その他	〔あか〕体になる		〔みどり〕体の調子を整える		〔きいろ〕熱や力になる		熱量kcal たんぱく 質(g) 食塩(g)
				たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂肪	
1月	ごはん	牛乳	さばのみそ煮 じゃがいものそぼろ煮 なめこのみそ汁	さば ぶたにく さつまあげ とうふ	牛乳	にんじん こまつな	●たまねぎ だいこん えだまめ もやし ねぎ しょうが なめこ こんにゃく	ごはん ●じゃがいも さとう	あぶら	821 31.9 3.0
2火	ごはん	牛乳	コーンしゅうまい(2個) もやしとうもろ煮サラダ なす入り麻婆豆腐	ぶたにく だいす とうふ	牛乳	にんじん にら	もやし ●たまねぎ ねぎ キャベツ きゅうり コーン ●なす しいたけ にんにく しょうが	ごはん さとう こむぎこ でんぶ	あぶら ごまあぶら ドレッシング	842 30.5 2.9
3水	ミルクパン	牛乳	野菜コロッケソースかけ 海藻サラダ コーンポタージュ	とりにく	牛乳 かいそう	ブロッコリー にんじん かぼちゃ パセリ	きゅうり キャベツ ●たまねぎ コーン	パン ●じゃがいも パンこ こむぎこ	あげあぶら あぶら ドレッシング	867 29.8 3.5
4木	ごはん	牛乳	オムレツ(▲レモンバジルナゲット) カラフルハヤシソース フルーツのゼリーあえ	たまご ぶたにく	牛乳	にんじん トマト	●たまねぎ きピーマン ズッキーニ しめじ グリーンピース パイン みかん	ごはん ゼリー ナタデココ	あぶら	848 23.9 3.0
5金	ココアパン	牛乳	かぼちゃグラタン まめまめサラダ ポトフ	だいす ベーコン とりにく おから	牛乳	ブロッコリー にんじん かぼちゃ	えだまめ きゅうり ●たまねぎ コーン キャベツ	パン ●じゃがいも	あぶら ドレッシング	783 32.2 2.8
8月	バックうどん	牛乳	竹輪の磯辺揚げ ごまマヨネーズ和え 里山うどんの汁 かみかみカレー・小魚	ちくわ とりにく あぶらあげ なると かつおぶし	牛乳 あおのり かたくちいわし	にんじん こまつな	もやし キャベツ きゅうり だいこん ねぎ えのきたけ なめこ まいたけ ●しいたけ	うどん こむぎこ	あげあぶら ノンエッグマヨ ネーズ ごま	782 30.8 3.6
～世界の料理 韓国 「いか入りチヂミ・豚肉のブルコギ風炒め・スーフトッポギ」～										
9火	ごはん	牛乳	いか入りチヂミ 豚肉のブルコギ風炒め スーフトッポギ	いか ぶたにく さつまあげ	牛乳	にんじん ピーマン にら	たまねぎ もやし キャベツ ねぎ しょうが にんにく えのきたけ はくさいキムチ こんにゃく	ごはん さとう トッポギ こむぎこ	ごまあぶら ごま	841 30.7 3.1
10水	はちみつパン	ジョア	チキンのチーズ焼き きらきらサラダ ミネストローネ	とりにく ベーコン	ジョア チーズ かんでん	にんじん ブロッコリー トマト	コーン きゅうり たまねぎ キャベツ にんにく	パン パンこ じゃがいも マカロニ さとう	オリーブあぶら ドレッシング	771 34.5 3.3
11木	ごはん	牛乳	赤魚の白醤油焼き 切り干し大根の含め煮 高野豆腐のみそ汁	あかうお とりにく さつまあげ あぶらあげ こうやどうふ	牛乳	にんじん いんげん こまつな	たまねぎ だいこん こんにゃく	ごはん さとう じゃがいも パンこ	あぶら	763 32.0 2.4
12金	スパゲッティ	牛乳	ツナサラダ ミートソース バナナスティックケーキ	ぶたにく だいす ツナ	牛乳	にんじん トマト ピーマン パセリ	たまねぎ キャベツ きゅうり コーン にんにく マッシュルーム	スパゲッティ ケーキ	あぶら オリーブあぶら ドレッシング	781 28.2 1.9
16水	ごはん	牛乳	たれ付肉団子(3個) ひじきの五目煮 ふるさと汁	とりにく あぶらあげ ちくわ だいす とうふ	牛乳 ひじき	にんじん こまつな	たまねぎ だいこん ねぎ ごぼう ●しいたけ こんにゃく	ごはん さとう パンこ	あぶら	810 31.6 2.7
17水	ロールパン	牛乳	ハムチーズピカタ(▲メンチカツソースかけ) ポテトサラダ ラビオリスープ	ハム たまご ぶたにく	牛乳 チーズ	にんじん いんげん パセリ	コーン きゅうり たまねぎ えのきたけ キャベツ	パン じゃがいも こむぎこ パンこ	オリーブあぶら ドレッシング ノンエッグマヨ ネーズ	874 28.5 3.4
18木	ごはん	牛乳	おろし豆腐ハンバーグ 浅漬け とうがんのみそ汁 おはぎ	とうふ とりにく あぶらあげ	牛乳	にんじん	だいこん もやし キャベツ きゅうり たまねぎ とうがん ねぎ えのきたけ	ごはん おはぎ		758 29.7 2.6
～世界の料理 ポルトガル 「カルドベルデ」～										
19金	こめっこばん	コーヒー 牛乳	スパイシーチキン ひよこ豆のサラダ カルドベルデ	とりにく ひよこめ ツナ ウインナー	牛乳	ブロッコリー にんじん こまつな パセリ	きゅうり たまねぎ コーン キャベツ にんにく	パン じゃがいも	オリーブあぶら ドレッシング	852 35.6 3.7
22月	バック ラーメン	牛乳	ピザまん 棒々鶏サラダ 醤油ラーメンスープ	とりにく ぶたにく なると	牛乳 わかめ チーズ	にんじん こまつな トマト	もやし キャベツ きゅうり たまねぎ コーン ねぎ メンマ にんにく	ちゅうかめん こむぎこ	あぶら ドレッシング	763 30.7 3.7
24水	丸パン横切り	牛乳	ハムカツ ごぼうサラダ ABCスープ	ハム かつおぶし ベーコン	牛乳	にんじん パセリ	ごぼう えだまめ きゅうり たまねぎ キャベツ	パン じゃがいも マカロニ パンこ	あげあぶら ドレッシング	792 26.3 3.2
25木	麦ごはん	牛乳	こんにゃくサラダ なすとひき肉のカレー ヨーグルト	ぶたにく ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん ブロッコリー	たまねぎ ●なす キャベツ しょうが にんにく こんにゃく	むぎごはん じゃがいも	あぶら ドレッシング	853 25.8 3.1
26金	黒パン	牛乳	チキンナゲット(3個) コールスローサラダ ボークビーンズ	とりにく ぶたにく だいす	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく きゅうり コーン	パン じゃがいも さとう パンこ	あぶら ドレッシング	848 35.9 2.2
～千葉県郷土料理 「あじのさんが焼き・いわしのつみれ汁」～										
29月	ごはん おかかからりかけ	牛乳	あじのさんが焼き えだまめの磯和え いわしのつみれ汁	あじ ツナ いわし とうふ あぶらあげ	牛乳 のり わかめ	にんじん	えだまめ もやし キャベツ たまねぎ だいこん ねぎ しょうが	ごはん	ごま	755 32.8 2.8
30火	ごはん	牛乳	揚げぎょうざ(2個) チンジャオロース わかめスープ	ぶたにく とうふ	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン こまつな にら	たまねぎ たけのこ キャベツ しょうが にんにく しいたけ えのきたけ	ごはん さとう こむぎこ でんぶ	あげあぶら あぶら ごまあぶら	790 31.1 2.7

●は浜川産を使う予定です。 ☆は業者配送です。
▲は卵アレルギー対応食です。 ◆には配食用手袋がつきます。
※郷土料理・世界の料理のメニューは太字になっています。
※材料の都合で献立が変わることがあります。

※栄養価は、八訂成分表で計算しています。

19日 世界の料理：ポルトガル「カルドベルデ」：ポルトガルのじゃが芋ポタージュです。