

令和7年 9月学校給食献立予定表

三重大学教育学部附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2 火	秋野菜カレー	鶏	白米, 米油, さつまいも, 薄力粉, 炒め油	しょうが, にんにく, セロリ, たまねぎ, 西洋かぼちゃ, りんご	567 kcal
	パイナップル入りサラダ		米油	こまつな, きゅうり, にんじん, コーン, パイナップル	22.5 g
	牛乳	牛乳			16.5 g
3 水	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ(米粒麦)		556 kcal
	秋刀魚の塩焼き	さんま			21.2 g
	茎わかめきんぴら	豚, きわかめ	こんにゃく, ごま, 三温糖, ごま油, 米油	ごぼう, にんじん	20.9 g
	なめこの赤だしみそ汁	油揚げ		なめこ, たまねぎ	
	牛乳	牛乳			
4 木	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ(米粒麦)		609 kcal
	豚肉の香味焼き	豚	三温糖, ごま油	たまねぎ, にんにく	27.5 g
	もやしと油あげのごま酢和え	油揚げ	三温糖, ごま, ごま油	りょくとうもやし, きゅうり, にんじん	27.9 g
	玉ねぎのみそ汁	豆腐		たまねぎ, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
5 金	コッペパン		コッペパン		721 kcal
	クリームシチュー	鶏, 牛乳	薄力粉, バター, 炒め油	たまねぎ, ブロッコリー, にんじん, ぶなしめじ, コーン	29.5 g
	キャラメルポテト		さつまいも, 揚げ油, バター, 砂糖		28.7 g
	牛乳	牛乳			
8 月	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ(米粒麦)		504 kcal
	豚肉となすの炒めもの	豚	三温糖, ごま油, 片栗粉, 米油	なす, にんじん, たまねぎ, しょうが, にんにく	21.3 g
	中華スープ		ごま油	りょくとうもやし, ほんしめじ, にんじん, チンゲンサイ	18.3 g
	牛乳	牛乳			
9 火	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ(米粒麦)		593 kcal
	鯖のみそ煮	鯖	三温糖	しょうが	28.7 g
	ひじきのマヨネーズサラダ	ほしひじき, ハム	三温糖, ノエイグ マヨネーズ	きゅうり, にんじん, キャベツ	24.5 g
	しめじのすまし汁	蒸しかまぼこ, 乾燥わかめ		ほんしめじ, 葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
10 水	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ(米粒麦)		599 kcal
	豚肉の生姜焼き	豚	三温糖, 炒め油	たまねぎ, にんにく, しょうが	28.2 g
	和風マカロニサラダ	ツナ, かつお節	マカロニ, ノエイグ マヨネーズ	キャベツ, にんじん, 青ピーマン	24.5 g
	あおさ汁	あおさ, 豆腐		葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
11 木	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ(米粒麦)		539 kcal
	筑前煮	鶏	こんにゃく, 三温糖, 炒め油	ごぼう, れんこん, にんじん, えだまめ	29.5 g
	お麩のすまし汁		麩	葉ねぎ	12.4 g
	手作りふりかけ	しらす干し, かつお節, あおのり	三温糖, ごま		
	牛乳	牛乳			
12 金	コッペパン		コッペパン		620 kcal
	ラタトゥイユ	鶏	バター, 炒め油	たまねぎ, 西洋かぼちゃ, ほんしめじ, にんじん, ホールトマト, にんにく	33.6 g
	チーズ入りサラダ	サラダチーズ	米油	キャベツ, にんじん, こまつな	25.5 g
	手作りカスタード	鶏卵, 牛乳	三温糖, 薄力粉		
	牛乳	牛乳			
16 火	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ(米粒麦)		590 kcal
	鶏肉のパーベキューソース焼き	鶏肉	三温糖	しょうが, にんにく	27.3 g
	コーンサラダ	ハム	炒め油, 三温糖	キャベツ, きゅうり, にんじん, コーン	24.4 g
	冬瓜のスープ			とうがん, にんじん, ぶなしめじ	
牛乳	牛乳				

17 水	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ (米粒麦)		673 kcal
	高野豆腐の卵とじ	鶏, 高野豆腐, 鶏卵	三温糖, 片栗粉	ぶなしめじ, にんじん, たまねぎ, えだまめ, しょうが	36.4 g
	かみかみ和え	いか加工品 (さきいか)	三温糖, ごま油, ごま	キャベツ, にんじん, だいこん (たくあん漬), 切干しいんげん	25.0 g
	牛乳	牛乳			
18 木	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ (米粒麦)		548 kcal
	八宝菜	豚, うずら卵	三温糖, 片栗粉, 炒め油	しょうが, キャベツ, たまねぎ, にんじん, チンゲンサイ, たけのこ	21.9 g
	しらたきの炒めもの	ペーコン	しらたき, 三温糖, ごま油, 炒め油	にんじん, りょくとうもやし, にら	20.8 g
	牛乳	牛乳			
19 金	セルフカツサンド (ソース味)	豚	食パン, 薄力粉, パン粉, 揚げ油, 三温糖		643 kcal
	ツナのトマトスープ	ツナ	三温糖	たまねぎ, キャベツ, ズッキーニ, にんじん	27.0 g
	発酵乳	発酵乳			25.2 g
22 月	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ (米粒麦)		569 kcal
	豚肉の南蛮焼き	豚	三温糖, ごま	葉ねぎ	25.5 g
	野菜のゆかり和え		ごま	キャベツ, コーン, にんじん, しそ粉	23.9 g
	なすの赤だしみそ汁	油揚げ		なす, りょくとうもやし	
24 水	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ (米粒麦)		565 kcal
	鯖のカレー風味焼き	鯖	三温糖	しょうが, たまねぎ	30.8 g
	大豆とひじきの炒り煮	だいず, ほしひじき	しらたき, 三温糖	にんじん, えだまめ	22.1 g
	油揚げの白みそ汁	油揚げ		キャベツ, ほんしめじ, 葉ねぎ	
25 木	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ (米粒麦)		608 kcal
	豚肉のすき焼き	豚, 豆腐	しらたき, 三温糖, 炒め油	たまねぎ, にんじん, ぶなしめじ	30.3 g
	わかめと春雨のサラダ	焼き竹輪, 乾燥わかめ	緑豆はるさめ, 三温糖, ごま油	りょくとうもやし, にんじん	21.4 g
	牛乳	牛乳			
29 月	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ (米粒麦)		496 kcal
	鮭の塩焼き	さけ			30.0 g
	油揚げの和風サラダ	ハム, 油揚げ	米油, 三温糖	キャベツ, にんじん, りょくとうもやし	15.8 g
	きのこのみそ汁			ほんしめじ, えのきたけ, たまねぎ	
30 火	ごはん		精白米, 強化米, おおむぎ (米粒麦)		540 kcal
	五目野菜炒め	豚	三温糖, ごま油, 片栗粉, 米油	キャベツ, にんじん, たけのこ, こまつな	27.7 g
	みそちゃんこ汁	鶏	片栗粉	しょうが, たまねぎ, りょくとうもやし, にら	19.8 g
	牛乳	牛乳			

あとかたづけ 後片付けもしっかりお願いします!

後片付けまできちんとしてこそ、楽しい給食になります。給食の後片付けのポイントです。

