

9月分 献立表

令和7年度

白子町学校給食センター

日	曜	牛乳	主食	おかず デザート	血や肉になる食品 (赤の食品)	体の調子を整える食品 (緑の食品)	熱や力になる食品 (黄色の食品)	エネルギー 蛋白質・脂質 食塩	備考
2	火	○	ハヤシライス(麦ご飯)	ハヤシライスのルウ いんげんとツナのサラダ ヤクルト	牛乳 豚肉 生クリーム ツナ ヤクルト	玉葱 人参 セロリ トマト マッシュルーム キャベツ いんげん コーン グリンピース	米 油 砂糖 ルウ	821kcal 29.0g23.0g 2.8g	長い長い夏休みが終わりました。それぞれ有意義な時間をすごすことができたと思います。 いよいよ9月のスタートですね！気持ちも新たに頑張りましょう！ 給食センターも職員一同みんなで協力して頑張ります！
3	水	○	ガーリックライス	鶏肉のバーベキューソース 野菜炒め クレープ	牛乳 豚肉 鶏肉 ベーコン	人参 玉葱 にんにく パセリ りんご しょうが キャベツ にら	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	833kcal 31.9g35.3g 2.9g	
4	木	○	中華丼(麦ご飯)	中華丼の具 ブロッコリーとコーンのサラダ フルーツ杏仁	牛乳 豚肉 ハム	しょうが 人参 たけのこ コーン 玉葱 キャベツ みかん レモン パイン 黄桃 チンゲンサイ ブロッコリー	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	817cal 27.5g18.2g 2.4g	
5	金	◎	中学校リクエスト みそラーメン(中華麺)	ラーメンスープ 春巻き 春雨サラダ はちみつレモンゼリー	ジョア 豚肉 みそ 卵 ハム	にんにく 玉葱 人参 もやし キャベツ コーン きゅうり にら	中華麺 油 砂糖 春雨 ごま油 ごま 春巻きの皮	827kcal 26.7g25.5g 3.4g	
8	月	○	ご飯	豆腐ステーキのそぼろあんかけ 花鰻のサラダ ちゃんこ汁	牛乳 豆腐 豚肉 鶏肉 鰹節	しょうが キャベツ コーン 人参 きゅうり 大根 しめじ 葱	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	760kcal 32.6g23.9g 2.9g	
9	火	○	ご飯	鯖の旨煮 切り干し大根のマリネ かきたま汁 豆乳ブラマンジェ	牛乳 鯖 ハム 卵	しょうが 葱 人参 切干大根 きゅうり えのき チンゲンサイ	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉	814kcal 31.9g25.5g 3.4g	9/5は白子中のリクエスト献立です。この他に「甘辛チキン」「きな粉揚げパン」「豚汁」「シーザーサラダ」などができました。
10	水	○	ご飯	鶏肉の香味焼き ひじきと大豆の煮物 キャベツとベーコンのみそ汁	牛乳 鶏肉 ひじき 油揚げ 大豆 みそ さつま揚げ ベーコン	葱 しょうが にんにく こんにゃく 干し椎茸 小松菜 コーン キャベツ	米 油 砂糖 じゃが芋	712kcal 33.5g 19.1g 2.7g	<朝食クイズ> 国が行った調査で、朝ご飯をしっかりと食べることでよい結果が出たものがあります。 それは次のどれでしょう？ ①学力の成績 ②体力（運動）の成績 ③学力と体力（運動）両方の成績
11	木	○	ご飯	ハンバーグおろしソース 五目きんぴら あおさのりのすまし汁	牛乳 豚肉 鶏肉 さつま揚げ 豆腐 あおさのり	大根 人参 ごぼう こんにゃく ねぎ	米 油 砂糖 ごま ごま油	780kcal 34.1g22.6g 3.2g	
12	金	○	白濁小3年中止 ご飯	豚肉の生姜焼き 梅ちりねえ 芋もち汁	牛乳 豚肉 鰹節 ちりめんじゃこ 油揚げ	人参 玉葱 しょうが ほうれん草 もやし 大根 キャベツ しめじ 葱	米 油 砂糖 はちみつ じゃが芋 小麦粉	732kcal 36.0g17.7g 2.4g	
16	火	○	カレーライス(麦ご飯)	チキンサラダ みかんゼリー	牛乳 鶏肉 スキムミルク チーズ 豚肉	しょうが にんにく 玉葱 人参 ブロッコリー きゅうり コーン	米 油 砂糖 白麦 じゃが芋 ルウ	813kcal 26.9g21.4g 3.1g	
17	水	○	チャーハン	焼肉サラダ ワンタンスープ ヨーグルト	牛乳 焼き豚 卵 豚肉 鶏肉 ヨーグルト	干し椎茸 人参 葱 グリンピース 玉葱 キャベツ きゅうり しょうが	米 油 砂糖 ワンタンの皮 ごま ごま油	731kcal 34.1g17.1g 3.2g	
18	木	○	南白亀小6年中止 ご飯	赤魚の照り焼き 切干大根の煮物 みそけんちん汁 型抜きチーズ	牛乳 赤魚 チーズ さつま揚げ 油揚げ 鶏肉 豆腐 みそ	切干大根 人参 干し椎茸 いんげん 大根 葱 ごぼう こんにゃく	米 油 砂糖 さつま芋	745kcal 34.0g18.8g 3.0g	 朝食はしっかりと！
19	金	○	白濁小3・南白亀小6年中止 セサミトースト	和風マカロニサラダ ホワイトシチュー	牛乳 鰹節 ハム 鶏肉 スキムミルク 生クリーム	きゅうり 人参 キャベツ 玉葱	パン 油 砂糖 ルウ ごま グラニュー糖 じゃが芋 マーガリン ノンエッグマヨネーズ	732kcal 34.1g17g 3.2g	
22	月	○	ご飯	鰻磯辺フライ もやしとささみの中華和え 豚汁 ウエハース	牛乳 鰻 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	もやし 人参 大根 ごぼう 葱 きゅうり	米 油 砂糖 パン粉 じゃが芋 シューマイの皮	745kcal 34.0g18.8g 2.4g	
24	水	○	ご飯	マーボーなす シューマイ チョレギ風サラダ	牛乳 豚肉 鶏肉 みそ 豆腐 わかめ のり	しょうが にんにく 玉葱 人参 たけのこ なす キャベツ きゅうり コーン	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま	795kcal 30.0g27.7g 2.6g	朝ご飯を食べている人の方が学力も体力も高い傾向にあるといった結果が出ました。 朝ご飯を食べないとエネルギー不足になり、頭も体も上手に動かすことができません。車で例えるなら、ガソリンを入れないと走らないですよ！人間の体も同じです。何か食べてから、登校しましょう！
25	木	○	関小6年中止 ツナピラフ	ポトフ ごぼうサラダ 豆乳プリン	牛乳 ツナ ハム ベーコン ウインナー	にんにく パプリカ 人参 玉葱 キャベツ ブロッコリー ごぼう きゅうり	米 油 砂糖 じゃが芋 ごま	758kcal 27.3g24.1g 3.3g	
26	金	○	関小6年中止・南白亀あおとよ中止 トマトペンネ	チキンナゲット おなかサラダ レモンマフィン	牛乳 鶏肉 ベーコン チーズ ハム 鰹節	人参 玉葱 ビーマン にんにく トマト ほうれん草 もやし キャベツ	ペンネ 油 砂糖 オリーブ油 ごま油	730kcal 27.3g24.1g 2.8g	
29	月	○	ドライカレー(麦ご飯)	キャロットドレッシングサラダ ヨーグルト	牛乳 豚肉 ひよこ豆 大豆 ハム ヨーグルト	玉葱 人参 にんにく ビーマン レーズン しょうが ブロッコリー きゅうり コーン	米 油 砂糖 白麦 パター 小麦粉 ごま油	812kcal 31.0g19.6g 3.1g	
30	火	○	ご飯	鰻の蒲焼風 もやしのごま酢和え 肉じゃが	牛乳 鰻 豚肉 油揚げ	人参 玉葱 いんげん もやし きゅうり	米 油 砂糖 白滝 片栗粉 ごま油 ごま じゃが芋	775kcal 30.7g 21.0g 2.5g	

※物資の都合により献立の内容を変更する場合があります。

◎の日は、ジョアが出ます。

中学生12～14歳
の基準値

エネルギー 830kcal たんぱく質21.1～32.5g
脂質14.4～21.7g 塩分相当量2.5g以下