



# 9月給食予定献立表

(中学校)

2025年度

※アレルギーの有無については、詳細な献立表にて必ずご確認ください。こちらの予定献立表はおもな食品の表示のため、使用している全ての食材が記載されているわけではありません。

すいすいキッチン

日	曜日	スプーン	献立名		主な食品と働き・多く含まれる栄養素						エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
			主食	副食	主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂	
2	火	🍴	富里ポークカレーライス	牛乳 →(麦ごはん・富里ポークカレー) 鶏つくね コーンサラダ	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳	人参	生姜 きゅうり にんにく コーン 玉ねぎ キャベツ	米 麦 じゃがいも はちみつ 澱粉 砂糖	油	932Kcal 32.5g 32.2g 2.9g
3	水	🍴	ごはん	白ぶどう&ほうれん草 鶏肉のオーロラソース(2個) チーズのふわふわスープ イタリアンサラダ ウエハース	鶏肉 卵 みそ	もずく チーズ	人参 ほうれん草 ブロッコリー ピーマン	玉ねぎ きゅうり 生姜	米 砂糖 パン粉 澱粉 ウエハース	オリーブオイル 油	848Kcal 26.0g 23.9g 2.8g
4	木	🍴	ピビンバ	牛乳 →(ごはん・肉炒め・ナムル) ビーフンスープ	豚肉	牛乳	人参 こまつな 大根の葉	生姜 玉ねぎ にんにく しいたけ 切干大根 もやし	米 砂糖 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま	810Kcal 33.6g 24.3g 2.6g
5	金	🍴	ごはん	牛乳 レモンゼリー さばの塩焼き 大根とえのきのみそ汁 豚肉とこんにゃくの炒め煮	さつま揚げ さば みそ 豚肉	牛乳	人参 いんげん	大根 生姜 えのき 白菜 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖 ゼリー	ごま油	805Kcal 31.4g 25.4g 2.8g
8	月	🍴	ごはん	牛乳 ハンバーグデミグラスソース ABCスープ フレンチサラダ	豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	人参 チンゲンサイ トマト	玉ねぎ にんにく キャベツ きゅうり コーン	米 マカロニ 砂糖 澱粉	オリーブオイル 油	795Kcal 25.2g 23.9g 2.5g
9	火	🍴	麦ごはん	牛乳 八宝菜 鶏肉とチンゲンサイの中華スープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 ◎ピーマン チンゲンサイ	生姜 たけのこ 玉ねぎ えのき 白菜 みかん バイン しいたけ 黄桃	米 麦 澱粉	ごま油	765Kcal 27.3g 18.1g 2.2g
10	水	🍴	煮込みうどん	牛乳 ★野菜コロッケ キャベツのみそドレサラダ パンダパン	鶏肉 みそ 油揚げ	牛乳	人参 こまつな	大根 もやし しめじ グリンピース キャベツ 玉ねぎ きゅうり	うどん パン 里芋 パン粉 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油 ごま	782Kcal 26.0g 28.6g 2.9g
11	木	🍴	ごはん	牛乳 富里ポークの生姜炒め さつまいものみそ汁 和風サラダ	豚肉 鶏肉 みそ	牛乳 のり	人参 ほうれん草	生姜 えのき 玉ねぎ ごぼう ねぎ	米 澱粉 澱粉 さつまいも 砂糖	油	874Kcal 37.1g 28.0g 3.0g
12	金	🍴	菜めし	牛乳 ヨーグルト あじの磯辺フライ おろし汁 こまつなのお浸し	あじ かつお節	牛乳 ヨーグルト あおさ	人参 青菜 大根の葉 こまつな	大根 エリンギ ゆず もやし	米 砂糖 砂糖 パン粉 小麦粉	ごま油 油	749Kcal 30.4g 16.0g 2.2g
16	火	🍴	ごはん	牛乳 ポークシュウマイ(2個) わかめスープ チンジャオロース	豚肉 鶏肉	牛乳 わかめ	人参 ◎ピーマン	ねぎ たけのこ 白菜 もやし 玉ねぎ にんにく 生姜	米 パン粉 砂糖 澱粉 シュウマイの皮	ごま油 ごま 油	831Kcal 38.4g 28.7g 2.5g
17	水	🍴	ガーリックライス	牛乳 鶏肉のレモンソース 豚肉と野菜のスープ グリーンサラダ	鶏肉 豚肉	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー ほうれん草	にんにく キャベツ コーン きゅうり セロリ レモン 玉ねぎ	米 砂糖 砂糖 澱粉	オリーブオイル 油	806Kcal 30.9g 27.5g 3.2g
18	木	🍴	ごはん	牛乳 オレンジゼリー 白身魚のオイネーズ焼き 里芋のそぼろ煮 ごま和え	たら 鶏肉	牛乳	人参 大根の葉 パセリ	大根 にんにく 生姜 もやし キャベツ	米 油 里芋 砂糖 ゼリー	ごま ごま油 マヨネーズ	868Kcal 35.9g 33.1g 2.4g
食育の日											
19	金	🍴	富里産豚丼	牛乳 →(玄米ごはん・豚丼の具) 酒々井みその具だくさん汁 大学芋(2個)	豚肉 みそ	牛乳	人参 こまつな	生姜 大根 玉ねぎ えのき 切干大根 ねぎ 白菜	米 玄米 砂糖 さつまいも	油 ごま	858Kcal 33.3g 23.2g 2.7g
22	月	🍴	ごはん	牛乳 味付小魚 揚げ餃子 マーボー豆腐 パンサンスー	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	牛乳 かたくちいわし	人参 ◎ピーマン にら	玉ねぎ 生姜 たけのこ もやし ねぎ キャベツ にんにく きゅうり	米 春雨 砂糖 澱粉 餃子の皮	ごま油 ラー油 ごま	860Kcal 37.3g 26.1g 2.7g
24	水	🍴	食パン(30g/1枚)	牛乳 鶏肉のハニーマスタード焼き コーンスープ 人参サラダ	鶏肉 ベーコン	牛乳 チーズ	人参 パセリ	玉ねぎ 生姜 コーン にんにく きゅうり セロリ	パン 砂糖 チョコクリーム 米粉 はちみつ	油	790Kcal 31.9g 32.2g 2.6g
25	木	🍴	鶏てりごはん	牛乳 肉団子(2個) すまし汁 ごぼうサラダ	鶏肉	牛乳	人参 三つ葉	生姜 ごぼう 大根 きゅうり 玉ねぎ レモン えのき	米 パン粉 澱粉 砂糖 麩	油 ごま マヨネーズ	824Kcal 30.8g 29.1g 3.0g
26	金	🍴	チャブチェ丼	牛乳 →(ごはん・チャブチェ) 豆腐みそキムチスープ フルーツヨーグルト	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 ヨーグルト チーズ	人参 にら チンゲンサイ	たけのこ もやし キャベツ 白菜 大根 しいたけ みかん バイン にんにく 黄桃	米 砂糖 砂糖 春雨 澱粉	ごま油 油	852Kcal 34.0g 25.5g 2.8g
29	月	🍴	わかめごはん	牛乳 焼きプリンタルト いかのねぎ塩焼き 豚汁 こまつなともやしのサラダ	いか みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 こまつな	ごぼう ねぎ 大根 もやし 生姜	米 油 里芋 砂糖 タルト	ごま ごま油	832Kcal 36.2g 25.9g 3.2g
30	火	🍴	ごはん	牛乳 ピリ辛肉炒め はんぺん汁 納豆和え	豚肉 かつお節 はんぺん かまぼこ 納豆	牛乳	人参 大根の葉 ほうれん草	もやし 生姜 玉ねぎ にんにく えのき 大根 しめじ	米 砂糖 砂糖 澱粉	ごま ごま油	786Kcal 33.5g 20.4g 2.8g

※材料等の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

★印につきましては、小袋のソース等がつきます。

◎印がついている野菜は、有機野菜です。

### 今月の目標

規則正しい  
食事をしよう!

今月の目標  
酒々井みそ  
今月の産物  
ピチサネしこ豚  
ニンニクつぎやま肉  
葉マゲまいがつ  
ンンいいなも  
ンサモイ

学校給食摂取基準(12~14歳)	当月平均
エネルギー: 830Kcal	824Kcal
たんぱく質: 27~42g	32.1g
脂質: 18.4~27.7g	25.9g
食塩相当量: 2.5g未満	2.7g

献立表は、富里市のHPからも取得できます。

(直接リンク <http://www.city.tomisato.lg.jp/0000003859.html>)

富里市のトップページ下部の「市の情報」内の「教育委員会」の

バナーから「学校教育」→「学校給食」→「給食献立・食育」の順にクリックしてください。

