

# 令和7年 9月 よていこんだてひょう

館山市学校給食センター

| に<br>ち                                            | よう<br>び | こ ん だ て め い                                                 | おもなしょくひんとそのはたらき                             |                                                       |                                                                  | えいようりょう         |                   |                      |                                     |                                     | ス<br>プ<br>リン            |  |
|---------------------------------------------------|---------|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------|----------------------|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------|--|
|                                                   |         |                                                             | 力や体温になる<br>(きいろ)                            | 血や肉になる<br>(あか)                                        | 体の調子を良くする<br>(みどり)                                               | エネルギー<br>(kcal) | たんぱくしつ<br>(g)     | しじつ<br>(g)           | しょくえん<br>(g)                        |                                     |                         |  |
| 2                                                 | 火       | ごはん ぎゅうにゅう<br>ハッシュドポーク かいそうサラダ<br>つぼづけ                      | こめ あぶら<br>じゃがいも ルウ                          | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく かいそう                                   | たまねぎ にんじん トマト<br>にんにく こんにゃく つぼづけ<br>こまつな とうもろこし りんご              | 幼<br>小<br>中     | 495<br>614<br>791 | 18.2<br>21.7<br>26.9 | 17.7<br>20.2<br>23.9                | 2.6<br>3.2<br>4.1                   | ○                       |  |
| 3                                                 | 水       | ごはん ひじきのり ぎゅうにゅう<br>ほっけのいちやほし ごもくにくじゃが<br>アップルシャーベット        | こめ さとう<br>じゃがいも あぶら                         | ぎゅうにゅう<br>ほっけ ぶたにく<br>のり                              | にんじん たまねぎ しらたき<br>こんにゃく しいたけ<br>えだまめ たけのこ りんご                    | 幼<br>小<br>中     | 503<br>614<br>773 | 23.5<br>28.2<br>33.9 | 15.0<br>16.8<br>19.0                | 2.0<br>2.4<br>2.8                   |                         |  |
| 4                                                 | 木       | ごはん ぎゅうにゅう<br>チキンカツ かみかみサラダ<br>はるさめスープ                      | こめ かたくりこ ごま<br>パンこ あぶら はるさめ<br>ごまあぶら ドレッシング | ぎゅうにゅう<br>とりにく なんと<br>たまご                             | きゅうり ごぼう にんじん<br>れんこん たまねぎ しいたけ<br>ほうれんそう とうもろこし                 | 幼<br>小<br>中     | 514<br>616<br>811 | 18.5<br>20.5<br>26.3 | 18.2<br>20.1<br>24.5                | 1.4<br>1.6<br>2.1                   |                         |  |
| 5                                                 | 金       | はちみつパン ぎゅうにゅう<br>チーズオムレツ コールスローサラダ<br>ミネストローネスープ            | パン マカロニ<br>ドレッシング あぶら<br>じゃがいも さとう          | ぎゅうにゅう<br>たまご ベーコン<br>チーズ                             | キャベツ きゅうり にんじん<br>とうもろこし セロリ トマト<br>たまねぎ にんにく パセリ                | 幼<br>小<br>中     | 517<br>601<br>785 | 18.2<br>20.5<br>25.8 | 22.4<br>24.8<br>31.5                | 2.0<br>2.3<br>3.1                   | ○                       |  |
| 8                                                 | 月       | ごはん ぎゅうにゅう<br>ハンバーグきのこソースかけ やさいのそぼろに<br>せんぎりたくあん アセロラミルクゼリー | こめ さとう<br>あぶら かたくりこ<br>さといも ゼリー             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>なまあげ                           | にんじん だいこん こんにゃく<br>マッシュルーム たけのこ しいたけ<br>たまねぎ さやいんげん たくあん         | 幼<br>小<br>中     | 597<br>699<br>892 | 22.8<br>25.5<br>31.8 | 20.8<br>21.9<br>26.1                | 2.1<br>2.4<br>3.1                   |                         |  |
| 9                                                 | 火       | ごはん ぎゅうにゅう<br>さばカレーやき きりぼしだいこんのもの<br>とんじる                   | こめ さとう<br>ごま あぶら<br>さといも                    | ぎゅうにゅう<br>さば ぶたにく<br>とうふ みそ                           | にんじん だいこん ねぎ<br>しらたき えだまめ<br>きりぼしだいこん ごぼう                        | 幼<br>小<br>中     | 576<br>718<br>911 | 26.9<br>32.2<br>39.6 | 26.0<br>30.4<br>36.2                | 1.6<br>1.9<br>2.4                   |                         |  |
| 10                                                | 水       | ミルクロールパン ぎゅうにゅう<br>チキンピカタ ポテトサラダ<br>ABCスープ                  | パン あぶら<br>マカロニ じゃがいも<br>マヨネーズ               | ぎゅうにゅう<br>とりにく たまご<br>ぶたにく                            | きゅうり にんじん<br>たまねぎ とうもろこし<br>キャベツ だいこんば                           | 幼<br>小<br>中     | 575<br>650<br>786 | 22.1<br>24.5<br>28.4 | 25.6<br>27.4<br>30.5                | 2.6<br>2.9<br>3.5                   | ○                       |  |
| 11                                                | 木       | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぎょうざ(1・2・2) はっほうさい<br>ひじきふりかけ オレンジ            | こめ こむぎこ<br>さとう あぶら ごま<br>かたくりこ ごまあぶら        | ぎゅうにゅう なんと<br>ぶたにく いか えび<br>ひじき かつおぶし                 | にんじん はくさい もやし<br>たけのこ しいたけ きくらげ<br>こまつな にんにく オレンジ                | 幼<br>小<br>中     | 465<br>608<br>755 | 21.8<br>27.1<br>33.0 | 14.8<br>18.3<br>20.3                | 1.5<br>2.0<br>2.4                   |                         |  |
| 12                                                | 金       | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぶりフライ こまつなごまあえ<br>いちもちじる                      | こめ さとう あぶら<br>いもち ごまあぶら<br>かたくりこ ごま パンこ     | ぎゅうにゅう<br>ぶり とりにく                                     | こまつな キャベツ<br>にんじん だいこん<br>だいこんば もやし                              | 幼<br>小<br>中     | 546<br>654<br>837 | 21.3<br>23.7<br>29.2 | 19.6<br>21.3<br>25.4                | 1.4<br>1.7<br>2.1                   |                         |  |
| 16                                                | 火       | わかめごはん ぎゅうにゅう<br>さんまのみりんぼし なまあげのみそいため<br>おこめのババロア(みかん)      | こめ かたくりこ<br>さとう あぶら<br>ババロア                 | ぎゅうにゅう みそ<br>さんま ぶたにく<br>なまあげ わかめ                     | たまねぎ たけのこ<br>しいたけ にんじん なす<br>こまつな しょうが                           | 幼<br>小<br>中     | 572<br>673<br>857 | 23.6<br>26.6<br>33.2 | 23.4<br>25.1<br>30.0                | 2.5<br>2.8<br>3.6                   |                         |  |
| 17                                                | 水       | せわりコッペパン ぎゅうにゅう<br>ウインナーケチャップかけ にらいだめ<br>しろいんげんまめのクリームスープ   | パン さとう あぶら<br>ごまあぶら なまクリーム<br>じゃがいも ルウ      | ぎゅうにゅう ぶたにく<br>ウインナー ベーコン<br>いんげんまめ                   | にら もやし にんじん しめじ<br>しょうが キャベツ たまねぎ<br>とうもろこし グリンピース               | 幼<br>小<br>中     | 566<br>660<br>843 | 23.1<br>25.9<br>32.4 | 27.4<br>30.2<br>37.5                | 2.7<br>3.2<br>4.1                   | ○                       |  |
| 18                                                | 木       | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのてりやき キャベツソテー<br>ワンタンスープ                  | こめ かたくりこ<br>さとう パター<br>ワンタン ごまあぶら           | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく<br>なんと ベーコン                       | キャベツ ほうれんそう<br>にんじん エリンギ ねぎ<br>きくらげ とうもろこし                       | 幼<br>小<br>中     | 528<br>629<br>822 | 24.0<br>26.9<br>34.0 | 21.3<br>23.3<br>28.8                | 1.8<br>2.2<br>2.7                   |                         |  |
| 19                                                | 金       | むぎごはん ぎゅうにゅう<br>ポークカレー ひじきサラダ<br>ふくじんづけ りんご                 | こめ むぎ あぶら<br>じゃがいも<br>ドレッシング ルウ             | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく チーズ<br>ひじき                             | たまねぎ にんじん しょうが にんにく<br>キャベツ きゅうり ふくじんづけ<br>グリンピース とうもろこし りんご     | 幼<br>小<br>中     | 538<br>662<br>886 | 18.4<br>22.1<br>27.6 | 18.0<br>20.8<br>24.8                | 2.4<br>3.0<br>3.8                   | ○                       |  |
| 22                                                | 月       | ごはん ぎゅうにゅう<br>さけのななおちマヨフライ きんぴら<br>なめこじる                    | こめ パンこ さとう<br>あぶら マヨネーズ<br>ごまあぶら ごま         | ぎゅうにゅう さけ<br>ぶたにく とうふ みそ<br>あぶらあげ わかめ                 | ごぼう にんじん<br>さやいんげん<br>なめこ ねぎ                                     | 幼<br>小<br>中     | 526<br>681<br>839 | 21.0<br>26.2<br>30.4 | 20.8<br>25.2<br>29.0                | 1.7<br>2.2<br>2.6                   |                         |  |
| 24                                                | 水       | ミニテーブルロールパン ぎゅうにゅう<br>フィレオチキン ブロッコリーサラダ<br>スパゲッティミートソース     | パン スパゲッティ<br>こむぎこ あぶら<br>ごま ドレッシング          | ぎゅうにゅう<br>とりにく ぶたにく<br>チーズ                            | ブロッコリー とうもろこし<br>にんじん たまねぎ しょうが<br>マッシュルーム にんにく                  | 幼<br>小<br>中     | 635<br>711<br>886 | 29.4<br>32.4<br>40.1 | 26.2<br>29.4<br>36.1                | 2.6<br>3.0<br>3.9                   |                         |  |
| 25                                                | 木       | ごはん ぎゅうにゅう<br>のざわなまんじゅう(1・2・2) チンジャオロースー<br>ごまこんぶつくだに パリッシュ | こめ こむぎこ<br>ごま ごまあぶら<br>さとう かたくりこ            | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>こんぶ こざかな                       | のざわな しょうが ビーマン<br>しいたけ にんじん たけのこ<br>たまねぎ にんにく                    | 幼<br>小<br>中     | 496<br>637<br>796 | 23.3<br>29.2<br>34.1 | 16.2<br>18.8<br>21.8                | 2.1<br>2.7<br>3.3                   |                         |  |
| 26                                                | 金       | ごはん ぎゅうにゅう<br>いかにのレモンに えだまめサラダ<br>こんさいスープ ヨーグルト             | こめ かたくりこ<br>さとう あぶら<br>ドレッシング               | ぎゅうにゅう<br>いか とりにく<br>ヨーグルト                            | えだまめ とうもろこし ごぼう パセリ<br>キャベツ にんじん きゅうり しょうが<br>たまねぎ れんこん だいこん レモン | 幼<br>小<br>中     | 515<br>626<br>785 | 24.0<br>28.2<br>33.5 | 15.9<br>17.8<br>20.3                | 1.7<br>2.1<br>2.6                   |                         |  |
| 29                                                | 月       | ごはん ぎゅうにゅう<br>ぼうぎょうざ ナムル<br>マーボーどうふ ぶどうゼリー                  | こめ さとう ごまあぶら<br>こむぎこ かたくりこ<br>ドレッシング ゼリー    | ぎゅうにゅう<br>ぶたにく とりにく<br>とうふ                            | こまつな にんじん もやし<br>たまねぎ たけのこ にんにく<br>しょうが にら                       | 幼<br>小<br>中     | 564<br>673<br>835 | 21.4<br>24.6<br>29.5 | 20.4<br>22.4<br>25.7                | 1.9<br>2.2<br>2.6                   | ○                       |  |
| 30                                                | 火       | ごはん ぎゅうにゅう<br>とりにくのしょうがだれ だいずのいそに<br>だいこんのみそじる              | こめ さとう<br>かたくりこ あぶら<br>だいず とうふ わかめ みそ       | ぎゅうにゅう さつまあげ ひじき<br>とりにく ぶたにく あぶらあげ<br>だいず とうふ あぶら みそ | しょうが にんじん<br>だいこん ねぎ<br>さやいんげん                                   | 幼<br>小<br>中     | 533<br>639<br>830 | 26.9<br>30.1<br>38.4 | 21.5<br>23.1<br>28.4                | 1.8<br>2.2<br>2.8                   |                         |  |
| 9月分の給食費の振替日は9月30日(火)です。<br>*都合により、献立を変更することがあります。 |         |                                                             |                                             |                                                       |                                                                  | 学校給食<br>摂取基準    | 幼<br>小<br>中       | 490<br>650<br>830    | 15.9~24.5<br>21.1~32.5<br>26.9~41.5 | 10.8~16.3<br>14.4~21.6<br>18.4~27.6 | 1.5未満<br>2.0未満<br>2.5未満 |  |



健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね!

「健康増進普及月間」は、毎年9月に実施される  
国の取り組みです。生活習慣の改善や、健康づくりを  
促進することを目的としています。生涯にわたる健康  
づくりのために、毎日の食事を大切にしたいですね。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう・・・

**主食** …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの  
**主菜** …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず  
**副菜** …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



ななめの文字はカミカミメニューです!  
ひと口30回かんでみよう☆

