

令和7年度 須賀川市立第二中学校 給食予定献立表 《9月》

日	曜日	献立名	栄養価			主に体の組織のもとになる	主に体の調子を整える	主に熱や力のもとになる	調味料・その他						
			エネルギー - kcal	たんぱく質 g	脂質 g										
			カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g										
1	月	五目チャーハン 牛乳 ツナと野菜のごまサラダ 米粉めん入りわかめスープ	773	29.6	25.8	牛乳 ぶた肉 やきぶた わかめ マグロフレーク	人参 ほうれん草 干し椎茸 玉ねぎ もやし きゅうり キャベツ ねぎ	米 麦 さとう 米粉めん ごま 卵抜きマヨネーズ ごま油	塩 こしょう 中華だし 酢 しょうゆ 酒 からし						
			314	2.2	2.8										
2	火	麦ごはん 牛乳 さばのみそ煮 とり肉とピーマンのごま炒め もずくスープ	804	35.0	22.1	牛乳 とり肉 さば もずく 豆腐 かまぼこ みそ	人参 ほうれん草 ピーマン オクラ えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ	米 麦 ごま ごま油	しょうゆ 酒 かつおだし こんぶだし 塩 こしょう						
			366	3.4	2.6										
3	水	黒糖コッペパン 牛乳 チーズオムレツ ツナと花豆のサラダ とうがん入り春雨スープ	783	33.0	26.4	牛乳 とり肉 まぐろフレーク 白花豆 チーズ たまご	人参 小松菜 パプリカ 干し椎茸 冬瓜 ねぎ しょうが キャベツ きゅうり	パン はるさめ でんぶん 油 さとう 黒糖	中華スープ 酢 チキンブイヨン 塩 こしょう しょうゆ						
			433	3.3	3.2										
4	木	岩瀬支部 駅伝大会のため給食がありません。 (弁当持参)													
5	金	岩瀬支部 駅伝大会予備日のため給食がありません。 (弁当持参)													
8	月	(白熊閣 思い出のメニュー) 麦ごはん 牛乳 ぶた肉のかわりあげ きゅうりのパリパリあえ 小松菜のみぞ汁	832	26.9	25.6	牛乳 ぶた肉 豆腐 にぼし みそ	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ きゅうり もやし 大根 玉ねぎ	米 麦 さとう 油 ジャガイモ ごま油 でんぶん	しょうゆ 酒 塩こうじ 和風だし						
			341	2.8	3.1										
9	火	研修会のため、給食はありません。 (弁当持参)													
10	水	セルフサンド (コッペパン・サンド用カレー) 牛乳 ラビオリースープ ミルメークコーヒー	834	38.3	25.5	牛乳 ぶた肉 大豆 とり肉	人参 プロッコリー ピーマン セロリ 玉ねぎ キャベツ コーン にんにく しょうが	パン さとう 油 小麦粉	カレー粉 塩 コンソメ ケチャップ ソース こしょう トマトソース ミルメークコーヒー						
			394	2.9	3.3										
11	木	岩瀬支部 音楽祭のため給食がありません。 (弁当持参)													
12	金	ソフトめん 牛乳 五目うどんの汁 野菜のたまごチーズあえ 天ぶらまんじゅう	866	37.8	20.4	牛乳 とり肉 豆腐 みそ たまご チーズ	人参 ほうれん草 干し椎茸 もやし ごぼう ねぎ 大根	ソフトメン 油 里いも さとう あん 小麦粉	しょうゆ 酒 かつおだし						
			374	3.5	2.8										
16	火	麦ごはん 牛乳 とり肉のなしソース焼き ピリカラ漬物 さつまいも汁	779	34.6	18.0	牛乳 とり肉 油あげ みそ にぼし	にんじん 小松菜 きゅうり もやし しょうが なし 玉ねぎ ごぼう	米 麦 油 さつまいも こんにゃく 油 さとう	しょうゆ 塩 みりん 和風だし キムチの素 リンゴソース						
			332	2.7	2.6										
17	水	減量コッペパン 牛乳 ペンネミートソース コーンのスープ ぶどうゼリー	794	32.5	24.4	牛乳 ぶた肉 とり肉 チーズ	人参 ほうれん草 トマト 干し椎茸 キャベツ 玉ねぎ セロリ ねぎ コーン にんにく	パン さとう 油 ペンネ でんぶん ぶどうゼリー	ケチャップ 塩 白ワイン ソース トマトピューレ こしょう コツメ しょうゆ						
			342	2.2	2.6										
18	木	(食育の日の献立) 麦ごはん 牛乳 さんまのかば焼き おかか和え レタスとぶた肉のソヤキヤキみぞ汁	828	27.3	28.4	牛乳 さんま かつお節 にぼし ぶた肉 豆腐 みそ	人参 ほうれん草 大根 レタス ねぎ キャベツ	米 麦 さとう でんぶん 油	しょうゆ みりん 和風だし						
			342	2.7	2.3										
19	金	学校行事のため給食がありません。 (3年生弁当持参)													
22	月	(地産地消) 麦ごはん 牛乳 ポークカレー 中華サラダ ヨーグルト	936	31.2	25.5	牛乳 ぶた肉 くらげ 大豆 ヨーグルト	人参 ほうれん草 玉ねぎ キャベツ きゅうり にんにく しょうが	米 麦 ごま油 じゃがいも 油 さとう ごま	カレールウ カレー粉 ケチャップ 酢 チャツネ 赤ワイン しょうゆ						
			478	9.8	2.5										
24	水	岩瀬支部 中体連新人総合大会のため給食がありません。 (弁当持参)													
25	木	岩瀬支部 中体連新人総合大会のため給食がありません。 (弁当持参)													
26	金	岩瀬支部 中体連新人総合大会予備日のため給食がありません。 (弁当持参)													
29	月	岩瀬支部 中体連新人総合大会予備日のため給食がありません。 (弁当持参)													
30	火	(大阪・関西万博献立) 麦ごはん 牛乳 とて焼き しゅうまい1個 みぞ汁	807	31.1	19.7	牛乳 牛肉 ぶた肉 にぼし 油あげ みそ	人参 小松菜 えのき茸 玉ねぎ 大根 ねぎ しょうが	米 麦 小麦粉 こんにゃく 油 じゃがいも さとう	しょうゆ 酒 みりん 和風だし						
			340	3.4	3.0										
当月平均摂取量			821	32.4	23.8	*材料の都合で、献立を変更することがあります。ご了承ください。									
			368	3.5	2.8										

今月の給食目標「成長に必要な栄養について理解しよう」