



中学校予定献立表



令和 7年 9月分

秋川学校給食センター

日・曜	献立名				つけるもの	主な材料			栄養価	献立メモ
	主食	牛乳	お か す	主にエネルギーになる		主に体の組織を作る	主に体の調子を整える	エネルギー		
				黄色のグループ		赤のグループ	緑のグループ	たんぱく質		
1・月		 牛乳	すいとん 鮭のねぎみそ焼き いんげんと きのこのごま炒め	行事食 「防災の日」	米 すいとん 油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭 味噌	にんじん 大根 ごぼう 小松菜 長ねぎ しょうが にんにく さやいんげん しめじ えのきたけ キャベツ	719kcal 30.0g	季節の食べ物 ・しょうが ・セロリー ・ピーマン ・じゃがいも ・さやいんげん ・冬瓜 ・しめじ ・しいたけ ・なめこ ・ぶどう ・なし ・かつお ・鮭	
2・火		 牛乳	チキンカレー コロコロソーテー なし(1/6)		米 油 じゃがいも カレールウ	牛乳 鶏肉 ハム	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ りんご とうもろこし 枝豆 なし	769kcal 24.9g		
3・水		 牛乳	肉汁うどんのつけ汁 笹かまの天ぷら 生揚げの甘辛煮		ゆでうどん 砂糖 でん粉 小麦粉 油 ごま油	牛乳 豚肉 笹かまぼこ 鶏肉 生揚げ	えのきたけ ししいたけ ごぼう 長ねぎ 小松菜 しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ	686kcal 33.7g	2日 行事食 「防災の日」 1923年9月1日に 「関東大震災」という大 きな地震が起こりました。 その後、災害への備えを 忘れないよう、9月1日 を「防災の日」としまし た。 「すいとん」は震災後に 炊き出しでよく作られる 料理です。	
4・木		 牛乳	豆腐とねぎの味噌汁 さばの塩焼き 鶏肉とごぼうの煮物		米 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 豆腐 わかめ 油揚げ 味噌 さば 鶏肉	長ねぎ ごぼう にんじん さやいんげん	741kcal 35.6g		
5・金		 牛乳	根菜のごま汁 ポテトコロッケ 大豆入りひじきの煮物		米 ごま じゃがいも 油 砂糖 小麦粉 パン粉 でん粉	牛乳 いわし たら 味噌 ひじき 油揚げ 大豆	にんじん ごぼう 大根 長ねぎ かぼちゃ 玉ねぎ 枝豆	690kcal 22.6g		
8・月		 牛乳	ニョッキのクリーム煮 大根ときゅうりのサラダ なし(1/6)	玉ねぎド レッシング	黒砂糖パン 油 バター 小麦粉 じゃがいも 玉ねぎドレッシング でん粉 上新粉	牛乳 鶏肉 チーズ 生クリーム 卵	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム 大根 キャベツ きゅうり なし	711kcal 24.2g		
9・火		 牛乳	けんちん汁 さわらの西京だれ 白菜の炒めもの		米 じゃがいも 油 砂糖 でん粉	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 さわら 味噌 ハム	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ しょうが さやいんげん 白菜	687kcal 32.1g		11日 郷土料理 「広島県」 呉汁は広島県を中心に
10・水		 牛乳	家常豆腐 蒸ししゅうまい(2) 刻み昆布のピリ辛炒め		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 こんにゃく 小麦粉 パン粉	牛乳 豚肉 生揚げ 味噌 昆布 さつま揚げ	しょうが にんにく にんじん しいたけ だけのこ キャベツ 長ねぎ 玉ねぎ	827kcal 37.2g		
11・木		 牛乳	呉汁 広島トンチキレモン ぶどう(2)	郷土料理 「広島県」	米 じゃがいも 米粉 油	牛乳 大豆 味噌 鶏肉 豚肉	にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ レモン にんにく しょうが 玉ねぎ ししいたけ マーマレード 巨峰	683kcal 25.5g		
12・金		 牛乳	なめこ汁 さばのおろしあんかけ きんぴらごぼう		米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま	牛乳 豆腐 油揚げ さば さつま揚げ	なめこ 長ねぎ 小松菜 大根 にんじん ごぼう	718kcal 30.7g		
16・火		 牛乳	五目汁 かつおの玉ねぎソース 豚肉ともやしの炒めもの		米 でん粉 油 砂糖	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 かつお 豚肉 かつお節	にんじん ししいたけ 小松菜 しょうが 玉ねぎ にんにく もやし	806kcal 37.4g	24日 世界の料理 「インド」 豆はベジタリアンが多	
17・水		 牛乳	味噌ちゃんこ汁 鶏肉の照り焼き じゃがいもの塩麹炒め		米 こんにゃく 油 じゃがいも でん粉 砂糖	牛乳 油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉	にんじん 白菜 ごぼう しょうが にら にんにく さやいんげん 玉ねぎ	719kcal 35.2g		
18・木		 牛乳	ベーコンと きのこのアラビアータ フライドポテト コールスローサラダ	クリームソ ドレッシング	スパゲッティ 油 砂糖 でん粉 じゃがいも クリームソドレッシング	牛乳 ベーコン	にんにく 玉ねぎ エリンギ マッシュルーム トマト さやいんげん にんじん とうもろこし キャベツ	786kcal 24.6g		
19・金		 牛乳	豚肉と大根の味噌汁 ちくわの磯辺揚げ(2) 小松菜の煮浸し		米 小麦粉 でん粉 油 砂糖	牛乳 豚肉 味噌 ちくわ 青のり 油揚げ	にんじん 大根 長ねぎ しめじ 小松菜	721kcal 27.5g		
22・月		 牛乳	じゃがいもの旨煮 焼きししゃも(2) ピーマンとじゃこの炒めもの		米 じゃがいも 油 こんにゃく 砂糖	牛乳 鶏肉 さつま揚げ 子持ちししゃも ちりめんじゃこ	しょうが にんじん 玉ねぎ さやいんげん キャベツ ピーマン	726kcal 32.8g		インドの食を支えるた んぱく源であるとともに、 に、保存が利く食材とし て利便性が高く、健康に よい食材として知られて います。 皮ごと使ったり、ペー ストにしたりと調理法は さまざまで、スパイスと 合わせることでさらに薬
24・水		 牛乳	キーマカレー オムレツ 豆サラダ	世界の料理 「インド」	ナン 油 カレールウ 柑橘ドレッシング 砂糖 でん粉	ミルクコーヒー 豚肉 大豆 卵 いんげん豆 ひよこ豆	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト りんご きゅうり とうもろこし	699kcal 32.4g		
25・木		 牛乳	豚汁 ホキのごまだれ 生揚げともやしの炒め物		米 じゃがいも 油 こんにゃく ごま 砂糖 でん粉	牛乳 豚肉 豆腐 味噌 ホキ 鶏肉 生揚げ	しょうが にんじん 大根 ごぼう 長ねぎ にんにく もやし さやいんげん	737kcal 33.8g		
26・金		 牛乳	冬瓜の中華卵スープ 揚げぎょうざ(2) 麻婆春雨		米 でん粉 ごま油 油 砂糖 はるさめ 小麦粉 ラード	牛乳 鶏肉 卵 豚肉 味噌	にんじん ししいたけ 冬瓜 チンゲン菜 しょうが にんにく 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ にら	752kcal 27.9g		
29・月		 牛乳	ハッシュドボーク ポテトサラダ みかんゼリー	ノンエッグ マヨネーズ	米 油 ハヤシルウ 米粉 小麦粉 砂糖 ラード でん粉 オリーブ油 じゃがいも みかんゼリー ノンエッグマヨネーズ	牛乳 豚肉	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ マッシュルーム グリーンピース とうもろこし 枝豆 トマト パセリ	805kcal 26.2g		
30・火		 牛乳	秋の栗り汁 いかのから揚げ いんげんのピリ辛炒め		米 さつまいも でん粉 油	牛乳 鶏肉 味噌 いか ベーコン	にんじん ごぼう しめじ えのきたけ 小松菜 長ねぎ しょうが さやいんげん 玉ねぎ	748kcal 28.1g		
※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。						平均栄養価	エネルギー 737kcal	たんぱく質 30.1g	膳効果が加わります。	
※12日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です									季節の食べ物	

※食材料の都合により、献立内容を変更する場合がありますのでご了承ください。

* 12日のごはんは、友好姉妹都市である宮城県栗原市産の「ひとめぼれ」です。

食物アレルギーがある生徒の保護者の方へ

食物アレルギー申請をし、詳しい情報提供を希望される方には、使用食材の詳細を記した『調理指示書』と加工品等に含まれる原材料を記した『配合表』を配付しています。毎月この2点の内容を十分に確認し、お子さんに注意を促してください。

ご不明な点がありましたら、給食センターまでお問い合わせください。
TEL: 042-558-1123 FAX: 042-559-8008

あきる野市の野菜

〈7月に使用したもの〉

- ・じゃがいも
- ・長ねぎ
- ・小松菜
- ・キャベツ
- ・とうもろこし
- ・大根
- ・玉ねぎ

〈9月の使用予定のもの〉

- ・じゃがいも
- ・きゅうり
- ・小松菜
- ・にんじん
- ・長ねぎ