

令和7年09月



9月 給食献立表



柏市立田中中学校

日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
2 (火)	○	高野豆腐のそぼろご飯	高野豆腐 豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱	米 麦 砂糖	サラダ油	775	31.5	20.1	2.54
		キャベツときゅうりの胡麻酢和え			人参	キャベツ きゅうり もやし	きび砂糖	ごま				
		かぼちゃのみそ汁	みそ		小松菜 かぼちゃ	玉葱 長葱						
		冷凍みかん				冷凍みかん						
3 (水)	<div>🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️</div> 期末テストのため給食はありません <div>🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️🖍️</div>											
4 (木)	○	スパゲティ大豆ソース	大豆 みそ 豚肉	牛乳／	トマト缶 ピーマン	生姜 玉葱 エリンギ	スパゲティ でん粉 きび砂糖	サラダ油	783	32.5	27.0	2.48
		わかめとコーンのサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり 玉葱 コーン缶		サラダ油				
		チョコチップスコーン		牛乳			小麦粉 砂糖 チョコレート	バター				
		小魚		煮干し								
5 (金)	○	白飯		牛乳／			米 麦		788	34.4	26.0	2.90
		鯖の味噌煮	みそ 鯖			生姜 長葱	きび砂糖					
		ごま和え			小松菜	キャベツ もやし	砂糖	ごま				
		かきたま汁	豆腐 卵		人参	玉葱 長葱	でん粉					
		梨				梨						
		カシューナッツ						カシューナッツ				
8 (月)	○	野沢菜炒飯	豚肉	牛乳／	野沢菜	生姜 にんにく 長葱	米 麦	ごま油 サラダ油	789	28.1	27.4	3.00
		揚げぎょうざ	餃子					大豆油				
		ナムル			小松菜 人参	ぜんまい 大豆もやし	きび砂糖	ごま ごま油				
		卵とにらのスープ	豆腐 卵		にら	白菜	春雨	ごま油				
		ひとくちぶどうゼリー					ゼリー					
9 (火)	○	深川めし	あさり	牛乳／	人参 さやえんどう	ごぼう 生姜	米 麦 砂糖	サラダ油	743	34.0	20.2	3.22
		鯖の西京焼き	みそ 鯖				水あめ					
		ピリ辛おひたし			小松菜	キャベツ もやし	きび砂糖					
		秋野菜の煮物	鶏肉		人参 さやいんげん	れんこん	さつま芋 こんにゃく きび砂糖	サラダ油				
		大根のみそ汁	油揚げ みそ			大根 長葱 えのき茸						
10 (水)	○	豚丼	豚肉	牛乳／	人参	生姜 玉葱 長葱	米 麦 しらたき きび砂糖	サラダ油	780	28.3	21.3	1.64
		和風サラダ			人参	キャベツ きゅうり 玉葱		ごま サラダ油				
		大学芋					さつま芋 水あめ き び砂糖	ごま 大豆油				
		小魚大豆	大豆	煮干し								
11 (木)	○	きなこ揚げパン	きな粉	牛乳／			コッペパン きび砂糖	大豆油	727	30.0	28.8	2.55
		米粉のクリームシチュー	豆乳 鶏肉	牛乳 チーズ	人参	玉葱 ぶなしめじ	米粉 じゃが芋	生クリーム サラダ油				
		ひじきのマリネ		ひじき	人参	キャベツ きゅうり	きび砂糖	サラダ油				
		小魚アーモンド		煮干し				アーモンド				
12 (金)	○	中華丼	いか 豚肉 うずら卵	牛乳／	チンゲン菜 人参	生姜 たけのこ 玉葱 にんにく 長葱 白菜 干し椎茸	米 麦 でん粉 きび砂糖	ごま油 サラダ油	824	28.2	23.3	2.69
		わかめサラダ		わかめ	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		杏仁豆腐				みかん缶 バイン缶 黄桃缶 レモン果汁	砂糖 杏仁豆腐					
		炒り大豆	大豆									
15 (月)	<div>🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵</div> 敬老の日 <div>🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵🎵</div>											
16 (火)	○	白飯		牛乳／			米 麦		754	31.9	19.4	2.21
		いかのかりん揚げ	いか			生姜	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		きくらげ和え			人参	きゅうり もやし きくらげ	きび砂糖	ごま ごま油				
		えのきと卵のみそ汁	豆腐 みそ 卵		小松菜 人参	玉葱 えのき茸						
		黄桃缶				黄桃缶						
		炒り大豆	大豆									
17 (水)	○	ポークカレーライス	いんげん豆 豚肉	牛乳／ チーズ	人参	生姜 セロリー 玉葱 にんにく	米 麦 小麦粉 じゃが芋	バター サラダ油	783	26.1	24.1	2.44
		海藻サラダ		海藻ミックス	人参	キャベツ きゅうり レモン果汁	きび砂糖	サラダ油				
		梨				梨						
		小魚大豆	大豆	煮干し								



9月 給食献立表

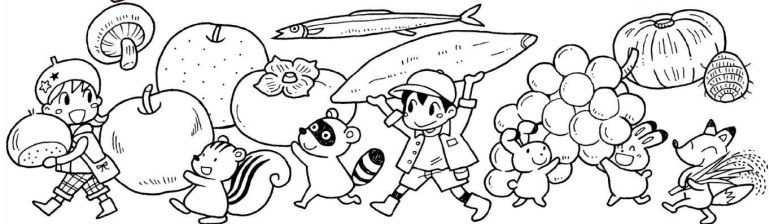


日付	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩 相当量 g
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類・砂糖	油脂・種実				
18 (木)	○	白飯		牛乳／			米 麦		750	29.3	21.1	2.81
		ししゃもの磯辺揚げ		青のり ししゃも			ミックス粉	大豆油				
		からしあえ			小松菜	キャベツ もやし						
		五目きんぴら			人参	ごぼう れんこん	きび砂糖	ごま油 サラダ油				
		呉汁	大豆 豆腐 油揚げ みそ		人参	長葱	じゃが芋					
19 (金)	○	ガーリックトースト		牛乳／	パセリ	にんにく	食パン	バター	748	31.7	29.2	3.24
		鶏肉と大豆のトマト煮	大豆 ベーコン 鶏肉	チーズ	トマト缶 人参 トマトピューレ	セロリー 玉葱 玉葱 にんにく	じゃが芋 きび砂糖	生クリーム サラダ油				
		ゆで野菜のごまサラダ			小松菜 人参	生姜 コーン缶 もやし レモン果汁	きび砂糖	ごま ごま油				
		アセロラゼリー					アセロラゼリー					
		小魚		煮干し								
22 (月)	○	白飯		牛乳／			米 麦		761	31.2	24.1	2.19
		昆布の佃煮		昆布		生姜	砂糖	ごま サラダ油				
		鰯のおろし煮	鰯			生姜 大根	でん粉 きび砂糖	大豆油				
		磯香あえ		のり	小松菜 人参	もやし	きび砂糖					
		豚汁	豆腐 油揚げ みそ 豚肉		人参	ごぼう 大根 長葱	じゃが芋 こんにゃく	サラダ油				
		巨峰				巨峰						
23 (火)	🌸🍷🍞🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷 秋分の日 🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷🍷											
24 (水)	○	白飯		牛乳／			米 麦		770	34.4	22.7	2.70
		鮭のごま味噌焼き	みそ 鮭				砂糖	ごま				
		揚げ大豆サラダ	大豆			キャベツ きゅうり もやし	でん粉 砂糖	ごま油 大豆油				
		じゃがいものどぼろ煮	豚肉		人参 さやいんげん	生姜 玉葱	じゃが芋 でん粉 きび砂糖	サラダ油				
		たぬき汁	油揚げ		小松菜 人参	生姜 大根 長葱 ぶなしめじ	でん粉 こんにゃく	サラダ油				
25 (木)	○	胚芽パン		牛乳／			胚芽パン		780	34.5	29.2	2.98
		鶏肉の唐揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	でん粉	大豆油				
		マセドアンサラダ	みそ		人参	きゅうり 玉葱	じゃが芋	サラダ油				
		ABCスープ			小松菜 人参	キャベツ 玉葱	マカロニ	サラダ油				
		ヨーグルト		ヨーグルト								
		炒り大豆	大豆									
26 (金)	○	麻婆豆腐丼	大豆 豆腐 みそ 豆みそ 豚肉	牛乳／	にら 人参	生姜 にんにく 長葱	米 麦 でん粉 きび砂糖	サラダ油	771	33.1	25.7	3.06
		パンサンスウ			人参	キャベツ きゅうり	春雨 きび砂糖	ごま ごま油 サラダ油				
		中華たまごスープ	卵		小松菜	長葱 白菜	でん粉	ごま油				
		梨				梨						
		小魚		煮干し								
29 (月)	○	スタミナ焼肉丼	豚肉	牛乳／	にら 人参	玉葱 にんにく もやし	米 麦 でん粉 砂糖	ごま ごま油 サラダ油	768	29.2	21.0	2.85
		たくあんあえ			人参	キャベツ きゅうり たくあん漬け	砂糖	ごま油 サラダ油				
		じゃがいものみそ汁	豆腐 みそ		小松菜	長葱	じゃが芋					
		冷凍みかん				冷凍みかん						
30 (火)	○	肉味噌そば	大豆 みそ 豚肉	牛乳／	人参	生姜 たけのこ にんにく 長葱	中華麺 でん粉 砂糖	サラダ油	772	37.6	21.3	3.07
		ポテトとベーコンのスープ	ベーコン		小松菜 人参	玉葱 にんにく エリンギ	じゃが芋	サラダ油				
		手作りもちもちパン		チーズ 牛乳			白玉粉 ミックス粉	ごま サラダ油				
		小魚		煮干し								

※食材の都合により、献立を変更することがあります。ご了承下さい。
※「牛乳／」は飲用牛乳です。
※栄養量の文部科学省基準は、エネルギー/830kcal、たんぱく質/34.2(25～40)g、脂質/23.1(22.8～27.3)g (摂取エネルギーの20～30%)、食塩相当量/2.5g未満です。

平均栄養量	770	31.4	24.0	2.70
-------	-----	------	------	------

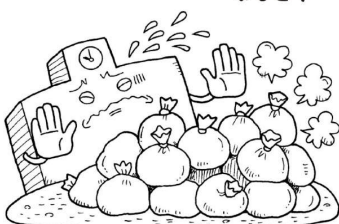
実りの秋に感謝しよう



「少しだけ」のはずなのに…
あなたが残した給食。全校分になると！

もう一口

食べる努力をしてみよう



給食で苦手の食べ物が出た時や、はじめて食べる料理が出た時、「食べたくないな」「残しちゃおうかな」と思って残してしまった人はいませんか。あなたが残した「ほんの少しの給食」が、全校分集まるとたくさんの量になってしまいます。もう一口食べられないか、少しだけでもがんばってみましょう。