



令和7年 9月 献立表



新城市作手学校給食センター

日 曜	献立名	主な材料とその働き						小学校 23歳未満 たんぱく質 脂質	中学校 23歳未満 たんぱく質 脂質
		【赤】主に体をつくる		【緑】主に体の調子を整える		【黄】主にエネルギーのもとになる			
		1群 魚・肉・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海産物	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
2 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		648 kcal	772 kcal
	トマトのドライカレー	牛肉 豚肉 大豆		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	米粉のカレールウ		21.3 g	24.5 g
	フルーツポンチ				パイナップル 黄桃 みかん ナタデココ	砂糖		18.4 g	20.9 g
3 水	ホットドッグ 牛乳	ソーセージ	牛乳			パン		684 kcal	808 kcal
	ごまキャベツ				キャベツ 切干し大根		ごま	25.9 g	30.1 g
	ポトフ	鶏肉		にんじん 小松菜	たまねぎ 大根 枝豆	じゃがいも 砂糖 片栗粉		29.4 g	32.0 g
4 木	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		608 kcal	728 kcal
	豚肉のしょうが炒め	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ 切干し大根 もやし キャベツ	砂糖	ごま 油	27.5 g	32.0 g
	かぼちゃのみそ汁	生揚げ みそ		かぼちゃ 葉ねぎ	たまねぎ えのきたけ			18.2 g	20.6 g
5 金	かきたまうどん	豚肉 卵		にんじん 小松菜	たまねぎ もやし ししいたけ 白ねぎ	うどん 片栗粉		684 kcal	824 kcal
	牛乳		牛乳					34.7 g	41.0 g
	大豆と小煮干しの揚げ煮	大豆	小魚			片栗粉 砂糖	油 ごま	28.3 g	34.8 g
8 月	ねぎ塩豚丼	豚肉		にんじん	にんにく 白ねぎ もやし たまねぎ 切干し大根 レモン果汁	ごはん 片栗粉	ごま油 ごま	614 kcal	724 kcal
	牛乳		牛乳					27.7 g	32.3 g
	大根のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 葉ねぎ	大根 えのきたけ	じゃがいも		18.7 g	20.9 g
9 火	梨				梨				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		668 kcal	803 kcal
	鶏肉のからあげ	鶏肉			しょうが	米粉 片栗粉	油	25.1 g	29.3 g
10 水	ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ きゅうり 切干し大根 枝豆	砂糖	ごまドレッシング ノンエッグマヨネーズ	27.0 g	31.6 g
	すまし汁	生揚げ かまぼこ		にんじん ほうれん草	たまねぎ 大根				
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		626 kcal	747 kcal
11 木	ホイコーロー	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	片栗粉	油	27.8 g	32.7 g
	春雨スープ	鶏肉 豆腐		ほうれん草	えのきたけ たけのこ コーン	春雨	油	19.1 g	21.7 g
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		635 kcal	763 kcal
12 金	太刀魚のフライ	太刀魚				小麦粉 パン粉	油	24.5 g	29.4 g
	大豆サラダ	大豆			キャベツ きゅうり コーン		ノンエッグマヨネーズ	23.6 g	27.5 g
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ		にんじん 葉ねぎ	ごぼう 大根	じゃがいも			
16 火	ソフトめん ミートソース	牛肉 豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	たまねぎ 枝豆 にんにく	ソフトめん 片栗粉	油	705 kcal	845 kcal
	牛乳		牛乳					30.6 g	37.0 g
	コールスローサラダ				キャベツ きゅうり 切干し大根 コーン		コールスロードレッシング	23.7 g	27.7 g
17 水	肉みそひじき丼	豚肉 油揚げ みそ	ひじき	にんじん	たまねぎ しょうが	ごはん 砂糖 片栗粉	ごま油	623 kcal	743 kcal
	牛乳		牛乳					24.4 g	28.8 g
	けんちん汁	生揚げ		にんじん 小松菜	大根 しめじ ごぼう こんにゃく			21.1 g	24.5 g
18 木	ももゼリー				もも果汁	砂糖			
	スライスパン 牛乳		牛乳			パン		673 kcal	805 kcal
	大豆チョコクリーム	大豆	スキムミルク			砂糖	油	28.6 g	34.1 g
19 金	ポークビーンズ	豚肉 大豆		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも	油	25.6 g	28.7 g
	グリーンサラダ			ほうれん草	キャベツ きゅうり 切干し大根		塩ドレッシング		
	地産地消の日 ＊ なす ＊								
22 月	なすとかぼちゃのカレーライス	牛肉 豚肉 豆乳		かぼちゃ にんじん 小松菜	たまねぎ なす	ごはん 米粉のカレールウ	油	728 kcal	867 kcal
	牛乳		牛乳					25.8 g	30.3 g
	豆まめサラダ	大豆		ほうれん草	枝豆 キャベツ 切干し大根		イタリアンドレッシング	22.6 g	26.3 g
24 水	フロズンヨーグルト		ヨーグルト						
	とんこつラーメン	豚肉 かまぼこ		にんじん 葉ねぎ	たまねぎ キャベツ もやし コーン しょうが漬 にんにく	ラーメン	油 ごま油	637 kcal	776 kcal
	牛乳		牛乳					24.8 g	29.3 g
25 火	揚げきょうざ	豚肉		にら	キャベツ たまねぎ にんにく	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉	油 ラード	21.5 g	26.5 g
	ナムル			小松菜 にんじん	切干し大根		ごま ごま油		
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		622 kcal	741 kcal
26 金	麻婆豆腐	豚肉 豆腐 大豆 みそ		葉ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく 切干し大根	砂糖 片栗粉	油	29.3 g	34.2 g
	わかめスープ	鶏肉 うずら卵	わかめ	にんじん	キャベツ えのきたけ コーン		ごま ごま油	22.2 g	25.2 g
	愛知のツイストパン 牛乳		牛乳			パン		629 kcal	790 kcal
29 月	ハニーマスタードチキン	鶏肉			にんにく	はちみつ		29.6 g	35.7 g
	添え野菜				キャベツ きゅうり			26.4 g	32.2 g
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん ブロッコリー トマト	たまねぎ	マカロニ 砂糖			
30 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		647 kcal	779 kcal
	カレー肉じゃが	豚肉		さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも さつまいも 砂糖	油	21.8 g	25.4 g
	ごまあえ			ほうれん草 にんじん	もやし 切干し大根 コーン	砂糖	ごま ごま油	19.8 g	22.8 g
29 月	五目うどん	鶏肉 油揚げ 凍り豆腐		にんじん 小松菜	大根 こんにゃく たまねぎ ししいたけ	うどん		638 kcal	748 kcal
	牛乳		牛乳					23.1 g	26.9 g
	米粉のさつまいも蒸しパン	豆乳				米粉 さつまいも 砂糖	油	15.7 g	17.6 g
30 火	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		代休	844 kcal
	まぐろのりんご酢じょうゆあえ	まぐろ 大豆				じゃがいも 片栗粉 砂糖	油	39.1 g	
	ほうれん草のおひたし			ほうれん草	切干し大根		ごま油	25.9 g	
30 火	れんこんのみそ汁	油揚げ 豆腐 みそ		にんじん 小松菜	れんこん たまねぎ	片栗粉			
	キムタクごはん	豚肉			白菜キムチ 大根漬	ごはん	ごま ごま油	682 kcal	810 kcal
	牛乳		牛乳					20.7 g	23.8 g
30 火	中華スープ	鶏肉		チンゲンサイ	もやし たまねぎ コーン えのきたけ	片栗粉 砂糖		25.5 g	29.2 g
	杏仁豆腐		練乳		パイナップル ナタデココ	砂糖 水あめ			

〇調味料等記載のないものもあります

〇都合により献立が変更になることがあります