

令和7年度 8・9月 給食献立予定表

志免町立 志免東中学校

日	曜	牛乳	献立名	使われている食品と体内での主な動き						栄養量		
				主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
				たんぱく質	カルシウム	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質			
魚・肉・卵・大豆製品				牛乳・小魚・海そう	緑黄色野菜	淡色野菜・果物	いも・米・パン・めん	油脂類	Kcal	g	g	
8/29	金	○	世界の料理（インド） ナン バターチキンカレー フルーツポンチ	鶏肉 白いんげん豆 レバー	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 生クリーム	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ りんご 黄桃 みかん レーズン	ナン じゃがいも アセロラジュレ 砂糖	菜種油 バター	736	30.0	26.8
9/1	月	○	食品について知ろう！（茎わかめ） 麦ごはん 焼肉ソテー 茎わかめスープ	牛肉 みそ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	にら 人参 小松菜	にんにく しょうが 玉ねぎ キャベツ えのき もやし 千切大根 深ねぎ	米 麦 砂糖	菜種油	833	24.8	36.9
2	火	○	夏野菜を使った献立 たこ飯 夏野菜のかきあげ うどん ムース	たこ 鶏肉	牛乳 わかめ ムース	かぼちゃ 赤ピーマン しそ 人参	深ねぎ しょうが 玉ねぎ ゴーヤ なす	米 麦 小麦粉 うどん 砂糖	菜種油	818	27.5	25.2
3	水	○	食品について知ろう！（じゃがいも） 麦ごはん 鮭のバターしょうゆ焼き れんこんのサラダ じゃがいもの団子汁									
4	木	○	ファイバー献立 麦ごはん プリプリ中華炒め 味噌ワントン オレンジ	鶏肉 豚肉 みそ	牛乳	ピーマン 人参 小松菜	こんにゃく 筍 千切大根 木耳 しょうが にんにく もやし 枝豆 オレンジ	米 麦 砂糖 でん粉 ワントン	菜種油 ごま油 すりごま	734	29.0	20.1
5	金	○	鉄分強化献立 パインパン タンドリーチキン 枝豆サラダ クラムチャウダー	鶏肉 ベーコン あさり	牛乳 生クリーム チーズ	人参 アスパラガス	しょうが にんにく 枝豆 コーン キャベツ 玉ねぎ マッシュルーム	パインパン 蜂蜜 砂糖 じゃがいも 米粉	ノンエッグマヨ 菜種油 バター	811	35.1	34.2
8	月	○	旬の食品を使った献立（冬瓜） 麦ごはん いわしのみぞれ煮 こんにゃくサラダ 冬瓜のそぼろ煮	いわし ハム 豚肉	牛乳	水菜 人参 いんげん	こんにゃく きゅうり レモン とうがん	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油 ラー油	760	27.8	26.0
9	火	○	行事食（重陽の節句） 栗ごはん 豚肉となすの南蛮煮 けんちん汁 りんごのコンポート	豚肉 鶏肉 豆腐	牛乳	人参 ねぎ	にんにく しょうが なす 深ねぎ こんにゃく はくさい 大根 ごぼう 千切大根 りんご	米 麦 でん粉 砂糖 里いも	栗 菜種油 ごま油	843	30.4	28.8
10	水	○	大豆製品を使った献立 麦ごはん シューマイ 中華サラダ 麻婆豆腐	シュウマイ 豆腐 豚肉 赤みそ	牛乳	人参 にら	きゅうり もやし 玉ねぎ 木耳 にんにく しょうが	米 麦 春雨 砂糖 でん粉	菜種油 ごま油	808	28.6	22.0
11	木	○	かみかみ献立 麦ごはん ししゃもフライ ピーマンのごまマリネ なめこ汁	豆腐 みそ	牛乳 ししゃも わかめ	人参 ピーマン 赤ピーマン 小松菜	玉ねぎ コーン キャベツ なめこ えのき ごぼう	米 麦 砂糖 じゃがいも	菜種油 ねりごま	742	24.7	21.0
12	金	○	食品について知ろう！（ひじき） ロールパン オムレツ ひじきのサラダ ミートソースペンネ	卵 ハム 鶏肉 豚肉 牛肉 レバー	牛乳 芽ひじき	人参 ブロッコリー トマト	きゅうり コーン 千切大根 なす 玉ねぎ セロリ にんにく	ロールパン 砂糖 ペンネマカロニ	菜種油 オリーブ油	766	32.6	31.2
16	火	○	豚肉を使った献立 麦ごはん 豚肉のサイコロ生姜焼き 糸昆布の炒め煮 豆乳汁	豚肉 かつお節 鶏肉 豆腐 みそ 豆乳	牛乳 昆布	人参 いんげん 絹さや	玉ねぎ しょうが にんにく こんにゃく キャベツ	米 麦 砂糖 じゃがいも	ごま油	781	32.3	25.6
17	水	×	給食はありません									
18	木	○	食品について知ろう！（ゴーヤ） 麦ごはん シイラフライ ゴーヤのみそチャンプルー もずく汁	シイラ 豚肉 豆腐 卵 赤みそ	牛乳 もずく	人参 小松菜	ゴーヤ もやし 玉ねぎ えのき	米 麦 砂糖 里いも	菜種油 ごま油	730	29.8	20.0
19	金	○	食品について知ろう！（ガーリック） ガーリックパン 豆腐のミートソース煮 アスパラのごまネーズあえ レモンゼリー	豆腐 牛肉 大豆 ハム	牛乳	人参 アスパラガス ブロッコリー	にんにく 玉ねぎ えのき グリーンピース コーン	コッペパン 砂糖 でん粉 レモンゼリー	オリーブ油 菜種油 いりごま ノンエッグマヨ	823	30.7	37.3
22	月	○	郷土料理（山形県） 麦ごはん ホキ天玉揚げ いなり和え 芋煮	ホキ 油揚げ 牛肉	牛乳	小松菜 人参	キャベツ こんにゃく ごぼう 深ねぎ	米 麦 砂糖 里いも	菜種油	743	26.4	21.5
24	水	○	カルシウム強化献立 雑穀ごはん トマトカレー スイートポテトサラダ ヨーグルト	豚肉 白いんげん豆 レバー ハム	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 ヨーグルト	人参 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく りんご きゅうり コーン	米 雑穀ミックス じゃがいも さつまいも 砂糖	菜種油 ノンエッグマヨ	847	26.3	22.6
25	木	○	食育の日 麦ごはん さんまの梅煮 きゅうりの酢の物 がめ煮 おはぎ	さんま 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	きゅうり キャベツ こんにゃく れんこん ごぼう 大根	米 麦 砂糖 里いも おはぎ	菜種油	844	33.0	20.4
26	金	○	衛生に気をつける献立 背割りコッペパン チリコンカン コーンクリームスープ オレンジ	大豆 牛肉 豚肉 ウインナー ベーコン	牛乳 生クリーム	小松菜	玉ねぎ グリンピース コーン オレンジ	コッペパン 米粉	菜種油 バター	767	31.6	30.5
29	月	○	郷土料理（長崎県） 麦ごはん じゃがいもピリ辛炒め ちゃんぽん あさりの佃煮	牛肉 豚肉 あさり	牛乳	ピーマン 赤ピーマン 人参	玉ねぎ にんにく キャベツ えのき コーン 木耳 しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖 ちゃんぽん麺	菜種油 ラー油 ごま油	804	33.6	22.1
30	火	○	食品について知ろう！（さば） 麦ごはん さばの竜田揚げ 切干大根サラダ わかめすまし汁	さば	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	千切大根 キャベツ きゅうり 玉ねぎ 筍 えのき	米 麦 砂糖 でん粉	菜種油	812	27.0	32.5
※献立は物資の都合により、変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。								平均栄養量		788	29.7	26.3
○毎月19日は食育の日です。食育の日では、日本型食生活を取り入れた献立内容にしております。 ※今月は25日に実施いたします。								基準栄養量		830	13～ 20%	20～ 30%

※給食中止日 全学年：9月17日（水） 1・2年生：9月2日（火）・9月3日（水）