



8・9月

給食献立表

令和7年度
志免町立志免中学校

日	曜	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		おもにエネルギーになる		栄養量		
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
8/29	金	○	黒糖パン【給食開始】 スパゲッティミートソース ポテトサラダ	牛ミンチ 豚ミンチ ハム	牛乳	人参 トマト	たまねぎ きゅうり コーン マッシュルーム にんにく 千切大根	パン じゃがいも スパゲッティ	油 ノンエッグマヨネーズ	865	31.2	31.2
9/1	月	○	スキヤキライス【食物せんいの多い献立】 レタスのスープ ブロッコリーサラダ ムース	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	レタス グリンピース コーン 玉ねぎ セロリー	米 麦 マカロニ	油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	798	25.6	25.2
2	火	○	麦ごはん【不足しがちな食品:厚揚げ】 厚揚げのそぼろ煮 揚げ豚の梅おかかあえ スナッペンどう	厚揚げ 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 いんげん	玉ねぎ こんにゃく 梅 スナッペンどう	米 麦 じゃがいも でんぶん	油	833	34.5	28.4
3	水	○	小松菜ごはん【カルシウムの多い献立】 カレーうどん うめドレッシングサラダ レモンヨーグルト	豚肉 ささみ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ きゅうり グリンピース ししいたけ うめ レモン	米 麦 うどん	油 ごま油	769	27.5	14.9
4	木	○	麦ご飯【不足しがちな食品:海そう】 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃのごま煮	豚肉 豆腐 みそ 油揚げ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ かぼちゃ	たまねぎ しょうが りんご	米 麦 さとう	油 ごま	806	28.1	24.3
5	金	○	食パン【不足しがちな食品:大豆】 ビーンズシチュー あじフライ 野菜マリネ	大豆 豚肉 鶏肉	牛乳 チーズ あじ 脱脂粉乳	人参 パセリ トマト パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 青えんどう	パン 砂糖 ひよこ豆 赤いんげん	油	790	38.7	30.5
8	月	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ アセロラゼリー【ビタミンCの多い献立】	牛肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖	油 ごま油	744	24.2	16.7
9	火	○	わかめごはん【よくかんで食べる献立】 なすのみそ汁 鶏のからあげ 茎若布のソテー	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 茎若布	人参 ねぎ	なす 玉ねぎ にんにく しょうが 糸こんにゃく	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	787	27.2	26.4
10	水	○	麦ご飯【不足しがちな食品:きのこ】 むらも汁 鮭フライ ささみとキャベツのしそ風味あえ	鶏肉 豆腐 鮭 卵 なると	牛乳	人参 ねぎ しめじ	キャベツ しめじ	米 麦 でんぶん	油	755	34.8	23.2
11	木	○	麦ごはん【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ぎょうざ ささみ	牛乳 わかめ	人参 ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく ししいたけ きゅうり コーン	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	804	30.9	21.6
12	金	○	クレセントロール【旬の食材:かぼちゃ】 いかとズッキーニのスパゲッティ ハニーマスタードチキン かぼちゃサラダ	いか 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ トマト	ズッキーニ 玉ねぎ レーズン にんにく	パン スパゲッティ はちみつ	油 ノンエッグマヨネーズ	812	31.5	30.8
16	火	○	沖縄ジュシー【沖縄県の郷土料理】 ゴーヤチャンプル もずく汁 シークワサーゼリー	豚肉 豆腐 卵 かつおぶし	牛乳 もずく 昆布 ひじき	人参 ゴーヤ ねぎ	しいたけ えのきだけ シークワサー たまねぎ	米 麦 でんぶん	油	749	31.7	18.7
17	水	○	カレーライス(麦ごはん) フルーツのアセロラジュレあえ 【ビタミンCの多い献立】	牛肉	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース りんご みかん もも パイナップル レーズン アセロラ	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油	786	22.4	15.3
18	木	○	雑穀ごはん【食育の日の献立】 じゃがいものみそ汁 ししゃも(2尾) ひじきの煮物 おはぎ	油揚げ みそ ひじき わかめ	牛乳 ししゃも ひじき わかめ	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ こんにゃく 枝豆	米 雑穀 砂糖 じゃがいも	油 ごま	798	27.3	17.6
19	金	○	背割りコッペパン【よくかんで食べる献立】 チリコンカン 太刀魚フライ カレーマスタードサラダ	豚肉 大豆	牛乳 太刀魚	人参 パセリ トマト	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ アスパラガス にんにく	パン じゃがいも ノンエッグマヨネーズ	油	833	35.6	36.0
22	月	○	深川飯【東京都の郷土料理】 かんも汁 ホキフライ ごまあえ	あさり ほき ハム 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳	人参 ほうれん草	ごぼう 白ネギ キャベツ 大根 こんにゃく しょうが	米 麦 さつまいも 砂糖	油 ごま	755	27.5	21.3
24	水	○	麦ごはん【福岡県の郷土料理】 がめ煮 いわしの梅煮 おかかあえ	鶏肉 高野豆腐 いわし かつお節	牛乳	人参 れんこん 絹さや しいたけ こんにゃく	ごぼう たけのこ キャベツ れんこん 絹さや しいたけ こんにゃく	米 麦 里いも 砂糖	油	787	30.5	22.0
25	木	○	ビビンバ【世界の料理:韓国】 春雨スープ ぶどうゼリー	牛肉 鶏肉 卵 なると	牛乳	人参 ほうれん草 にら	玉ねぎ たけのこ しいたけ しょうが もやし	米 麦 春雨 砂糖 ごま ごま油	油	851	32.8	25.0
26	金	○	パン【不足しがちな食品:きのこ】 彩り野菜のスープ きのことハンバーグ ゆでブロッコリー りんご アーモンドカル	ハンバーグ ベーコン	牛乳 いりこ	人参 トマト ブロッコリー かぼちゃ	玉ねぎ しめじ エリンギ マッシュルーム りんご	パン じゃがいも マカロニ 砂糖	オリーブ油 アーモンド	753	34.1	24.9
29	月	○	麦ごはん【カルシウムの多い献立】 呉汁 さんま甘露煮 小松菜のソテー レモンゼリー	さんま みそ 豚肉 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ レモン	米 麦	油	761	29.4	20.6
30	火	○	麦ごはん【ビタミンCの多い献立】 ツナじゃが 豚肉のレモン味噌焼き キャベツの甘酢あえ	まぐろ 豚肉	牛乳	人参	キャベツ しょうが 玉ねぎ 枝豆 糸こんにゃく レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	800	28.7	20.9
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。							今月の平均栄養量			792	30.2	23.6
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。							基準栄養量			830	13～20%	20～30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。(今月は18日に実施)