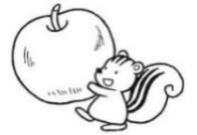




令和7年

蒲原中学校 9月学校給食予定献立表



日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい エネルギー
					たんぱく質 脂質 塩分
1 月	マーガリンパン			マーガリンパン	【旬の野菜を味わおう】 トマト
	牛乳	牛乳			
	鶏肉のトマト炒め	鶏肉	玉ねぎ トマト	植物油 バター 小麦粉 マカロニ	787kcal
	野菜スープ		小松菜 にんじん コーン	じゃがいも	28.5g 30.7g 3.1g
2 火	カレーライス	豚肉	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん	精米 精麦 植物油 じゃがいも	【暑さに負けない食べ物】
	牛乳	牛乳	りんご トマト グリンピース	カレールー	
	小松菜とコーンのソテー	ベーコン	小松菜 キャベツ コーン	植物油	759kcal
					28.8g 20.6g 2.9g
3 水	ソフト麺なす入りミートソース	豚肉 大豆 チーズ	玉ねぎ にんにく にんじん トマト	ソフト麺 植物油 小麦粉 バター	【朝ごはんをしっかり食べよう】
	牛乳	牛乳	マッシュルーム なす パセリ		
	イタリアンサラダ		きゅうり キャベツ ビーマン	ドレッシング	747kcal
					33.0g 26.5g 2.6g
4 木	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【お腹をきれいにする食べ物】
	厚焼玉子(鶏そぼろ入り)	鶏そぼろ入り厚焼玉子			
	五目豆	大豆 鶏肉 昆布	ごぼう にんじん こんにゃく れんこん いんげん	上白糖	724kcal
	きのこ汁	豆腐	しめじ えのきたけ しいたけ 根深ねぎ		28.4g 20.6g 2.3g
5 金	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【酢の働きについて知ろう】
	豚肉のオイスターソース炒め	豚肉	生姜 玉ねぎ たけのこ しめじ	上白糖 でんぶん 植物油	
			ビーマン にんにく		730kcal
	酸辣湯	豚肉 豆腐 卵	きくらげ にんじん ほうれん草	でんぶん	33.8g 23.3g 2.0g
8 月	マーガリンパン 牛乳	牛乳		マーガリンパン	【旬の野菜を味わおう】 かぼちゃ
	白身魚のマリネ	スケソウタラ	玉ねぎ にんじん ビーマン セロリ	上白糖 植物油	
			パセリ		873kcal
	かぼちゃのポタージュ	鶏肉 牛乳 チーズ 生クリーム スkimミルク	玉ねぎ かぼちゃ	植物油 バター 小麦粉	36.2g 39.0g 2.3g
9 火	肉みそひじき丼	豚肉 鶏肉 ひじき みそ	玉ねぎ にんじん 枝豆 生姜	精米 精麦 植物油 上白糖 でんぶん	【食物繊維を摂ろう】
	牛乳	牛乳			
	切干大根の煮物	さつま揚げ	切干大根 にんじん	上白糖	753kcal
	豆腐とじゃがいものスープ	鶏肉 豆腐	ほうれん草	じゃがいも でんぶん 植物油	34.1g 18.7g 3.0g
10 水	麦入りごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【まぐろについて】
	のり佃煮	のり佃煮			
	マグロのメンチカツ	マグロカツ		植物油	
	野菜の含め煮		にんじん ごぼう たけのこ こんにゃく いんげん	じゃがいも 上白糖	766kcal
11 木	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ わかめ	根深ねぎ		26.7g 23.8g 2.6g
	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	【旬の食材を楽しもう】 きのこ
	ハンバーグのきのこソース	ハンバーグ	玉ねぎ しめじ えのきたけ トマト	上白糖 植物油	
	じゃがバター			じゃがいも バター	780kcal
12 金	野菜スープ	鶏肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ 小松菜		29.7g 23.9g 1.9g
	麻婆丼	豚肉 鶏肉 豆腐 みそ	生姜 にんにく にんじん 根深ねぎ しいたけ たけのこ	精米 精麦 上白糖 でんぶん 植物油	【外国の料理を味わおう】 麻婆豆腐
	牛乳	牛乳			
	もやしとにらのソテー	ベーコン	もやし にら キャベツ	植物油	753kcal
16 火	マンゴープリン			マンゴープリン	31.9g 21.5g 3.5g
	ナン 牛乳	牛乳		ナン	【スパイスの働きを知ろう】
	キーマカレー	豚肉 大豆 チーズ スkimミルク	玉ねぎ 生姜 にんにく にんじん トマト グリンピース	植物油 ひよこ豆 カレールー	
	コーンサラダ		きゅうり キャベツ コーン	ドレッシング	780kcal
17 水	ヨーグルト	ヨーグルト			33.1g 28.4g 3.3g
	白ごま坦々うどん	豚肉 大豆 みそ	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ	植物油 上白糖 ごま でんぶん	【外国の料理を味わおう】 白ごま坦々うどん
			根深ねぎ チンゲン菜		
	牛乳	牛乳			
	もやしの中華和え		にんじん もやし 小松菜	ドレッシング	728kcal
	プリン			プリン	30.6g 22.5g 3.5g



令和7年



蒲原中学校 9月学校給食予定献立表

日	献立名	血や肉・骨や 歯など体をつくる	体の調子を整え 病気から体を守る	働く力・体内の エネルギーになる	献立のねらい
					エネルギー たんぱく質 脂質 塩分
18 木	わかめごはん	わかめ		精米	【給食の味付けの秘密】 レモン・酸味・レモンソース 756kcal 31.5g 24.6g 3.0g
	牛乳	牛乳			
	鶏の唐揚げレモンソース	鶏肉	生姜 にんにく レモン	でんぶん 小麦粉 植物油 上白糖	
	和風サラダ		キャベツ きゅうり にんじん	ドレッシング	
19 金	みそ汁	豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ 小松菜		【給食の味付けのひみつ】 香り ごま油:チャーハン 741kcal 24.3g 23.4g 2.9g
	チャーハン	焼豚	根菜ねぎ	精米 精麦 植物油	
	牛乳	牛乳			
	揚げぎょうざ	ぎょうざ		植物油	
22 月	五目中華スープ	鶏肉	にんじん たけのこ きくらげ チンゲン菜 コーン もやし	植物油	【豆について知ろう】 762kcal 34.5g 32.4g 3.0g
	豆乳パンナコッタ			豆乳パンナコッタ	
	ロールパン 牛乳	牛乳		ロールパン	
	鶏肉のバジルフライ	鶏肉	にんにく バジル	植物油 小麦粉 パン粉	
24 水	ベーコンと豆のソテー	ベーコン	玉ねぎ パセリ	ミックスビーンズ 植物油	【秋刀魚について知ろう】 759kcal 31.4g 23.1g 3.4g
	じゃがいも入り野菜スープ		玉ねぎ にんじん キャベツ ひらたけ 小松菜	じゃがいも	
	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	
	秋刀魚の蒲焼き	さんま		植物油 三温糖 ごま	
25 木	煮びたし	油揚げ	小松菜 キャベツ		【外国の料理を味わおう】 回鍋肉について 741kcal 32.3g 19.9g 2.8g
	せん切り野菜のみそ汁	豚肉 油揚げ みそ	しいたけ たけのこ ごぼう 大根 にんじん 根菜ねぎ		
	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	
	回鍋肉	豚肉 みそ	キャベツ ビーマン にんじん	植物油 上白糖	
26 金	中華コーンスープ	卵 豆腐	コーン	でんぶん	【外国の料理を味わおう】 スペインオムレツ 784kcal 28.0g 24.0g 3.3g
	ツナカレーピラフ	まぐろツナ	生姜 玉ねぎ にんじん グリンピース	精米 精麦 植物油	
	牛乳	牛乳			
	スペインオムレツ	アンサンブルエッグ			
29 月	ミネストローネ	ベーコン	にんにく にんじん 玉ねぎ セロリ トマト グリンピース	植物油 じゃがいも 上白糖 マカロニ	【骨や歯を丈夫にする食べ物】 782kcal 31.5g 31.3g 3.4g
	ウインナードッグ	ソーセージ	キャベツ トマト	ロールパン 上白糖	
	牛乳	牛乳			
	コーンシチュー	鶏肉 チーズ 牛乳 スキムミルク	玉ねぎ にんじん マッシュルーム	植物油 じゃがいも バター 小麦粉	
30 月	ぶどうゼリー		コーン パセリ	ぶどうゼリー	【あごを鍛える食べ物】 737kcal 31.8g 20.6g 2.9g
	麦ごはん 牛乳	牛乳		精米 精麦	
	揚げじゃが金平	豚肉	生姜 にんじん ごぼう こんにゃく いんげん	じゃがいも 植物油 上白糖 ごま	
	納豆	納豆			
	冬瓜のみそ汁	鶏肉 みそ	冬瓜 小松菜 えのきたけ		
	味付け煮干し	味付け煮干し			

※材料の仕入れなどにより献立を変更する場合があります。

※少年写真新聞社、学校食事研究会のイラストを使用しています。

※パンには小麦・乳が含まれます。

※パンの製造過程で卵・大豆・りんごが、麺の製造過程でそば・卵が混入する可能性があります。

長い夏休みが終わり、学校生活が再開します。学校がある日もない日も元気にすごすためには、規則正しい生活リズムが大切です。朝ごはんや睡眠・休養など、生活リズムをととのえるためのポイントをお伝えします。

早起き・早寝・朝ごはんをするためのポイント



スマートフォンやゲームなどの液晶画面からは強い光が出ます。夜に浴びると眠れなくなるので寝る2時間前までには電源を切ります。朝日は体内時計のずれをリセットする働きがあり、脳や体を目覚めさせます。また、翌日の学校の準備は前の日のうちにしておく、朝の時間に余裕が持てます。