



# 令和7年度9月 学校給食献立予定表



高町学校給食センター

日	曜	欠食校	献立名	赤の食品		緑の食品		黄色の食品		【栄養価】			
				おもに体をつくる		おもに体の調子を整える		おもに1杯の-のものになる		1杯の-たんぱく質・脂質・塩分			
1	月		ごはん 牛乳 いわしの味噌煮 れんごんのきんぴら 夏野菜のみそ汁	牛乳 いわし さつま揚げ みそ	れんこん にんじん こんにゃく いんげん なす ねぎ	米 じゃがいも 三温糖 ごめ油 白ごま	491 19.4 13.4 1.9 603 22.6 15.2 2.2 719 26.7 17.1 2.7						
2	火		中華めん 牛乳 ぎょうざ ほうれん草のチーズ和え みそラーメン汁	牛乳 豚肉 ぎょうざ チーズ みそ	キャベツ 緑豆もやし にんじん ねぎ たけのこ とうもろこし ほうれん草	中華めん 米油 三温糖 ごまラー油 白ごま	533 22.4 15.6 2.4 665 27.6 20.6 3.0 839 34.2 22.6 3.8						
3	水	笹幼	ごはん 牛乳 たらしょうゆこうじ焼き お煮しめ 油揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 たら 油揚げ みそ	れんこん にんじん こんにゃく ごぼう えだまめ ししいたけ	米 じゃがいも 米こうじ ごめ油 三温糖	511 25.5 13.0 2.1 642 31.2 15.6 2.6 747 34.2 17.2 3.0						
4	木		ゆかりごはん 牛乳 鶏肉とこんにゃくのごまみそ和え 糸かまサラダ なめこ汁 一口ゼリー (いちご)	牛乳 鶏肉 糸かまぼこ 豆腐 みそ	キャベツ ブロッコリー なめこ にんじん こんにゃく ねぎ ゆかり	米 マヨネーズ 米油 三温糖 かたくり粉 白ごま 一口ゼリー	541 20.7 18.9 2.0 678 25.6 22.9 2.6 799 29.7 26.1 3.5						
5	金	両小学校	ごはん 牛乳 納豆 ポテトの野菜みそ和え 豚汁	牛乳 納豆 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	にんじん たまねぎ だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ パセリ	米 じゃがいも 米油 三温糖 ごま油	512 20.3 16.4 1.5 672 27.5 21.3 2.0 789 31.5 23.8 2.4						
8	月	中3年生	ごはん 牛乳 チーズオムレツ チキンハムの野菜炒め 五目汁	牛乳 チーズオムレツ チキンハム 豚肉 大豆 みそ	キャベツ ハブリカ 緑豆もやし だいこん こんにゃく ごまつな ごぼう にんじん ねぎ	米 米油	497 20.2 15.6 2.1 608 23.8 17.7 2.4 701 26.5 18.9 2.8						
9	火	中学校	食パン 牛乳 鶏肉のハニートマト焼き カラフルサラダ ポークビーンズ	牛乳 鶏肉 豚肉 ミックスビーンズ	キャベツ ハブリカ とうもろこし 玉ねぎ にんじん パセリ	食パン はちみつ じゃがいも 三温糖 玉ねぎドレッシング	531 27.3 18.8 1.8 678 32.3 22.7 2.4 822 38.4 26.2 2.9						
10	水	中学校	ごはん 牛乳 シシャモフライ ひじきの炒め煮 わかめ汁	牛乳 シシャモフライ 大豆 ひじき わかめ さつま揚げ 鶏肉 みそ	にんじん えだまめ こんにゃく たまねぎ	米 じゃがいも 三温糖 ごめ油	547 19.5 19.5 2.0 658 23.0 21.4 2.4 751 25.7 22.2 2.8						
11	木	中学校	ごはん 牛乳 玄米入り照焼つくね 茎わかめの炒め物 白菜のみそ汁	牛乳 豆腐 茎わかめ 玄米入り照焼つくね 豚肉 みそ	にんじん いんげん はくさい たまねぎ こんにゃく	米 三温糖 米油 ごま油	526 21.2 17.6 2.0 635 24.5 19.6 2.3 748 28.3 22.0 2.7						
12	金		麦ごはん チキンカレー 牛乳 海そうサラダ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 こんぶ わかめ ソフトチキン 粉チーズ	たまねぎ にんじん だいこん きゅうり トマト缶	米 麦 カレー粉 米油 ごま油 三温糖 カレールーウ ぶどうゼリー	529 16.4 15.2 2.2 661 20.3 18.4 2.7 805 23.9 21.9 3.6						
15	月	<b>敬老の日</b>											
16	火		ソフトめん 牛乳 焼きいも 切干大根のサラダ 親子うどん汁	牛乳 鶏肉 油揚げ たまご ロースハム	にんじん いら ごぼう きゅうり とうもろこし 切干大根	ソフトめん 焼きいも ごめ油 三温糖 かたくり粉	538 20.8 12.5 1.4 701 26.1 15.0 1.8 874 32.6 16.7 2.1						
17	水		ごはん 牛乳 チーズインハンバーグ キャベツとツナのサラダ 小松菜のみそ汁	牛乳 ツナ チーズインハンバーグ みそ	キャベツ きゅうり にんじん ごまつな	米 じゃがいも 米油 三温糖	553 19.8 20.2 2.2 661 22.8 22.2 2.6 798 27.1 26.4 3.2						
18	木	笹幼	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き ほうれん草のおかか和え しめじのすまし汁	牛乳 さんま 豆腐 かつお節	ほうれん草 大豆もやし にんじん しめじ ねぎ	米 三温糖 米油 ごま油	497 18.8 16.5 1.7 634 23.6 20.5 2.1 722 25.9 21.4 2.4						
19	金		麦ごはん 牛乳 福島牛丼 水菜のサラダ 酪王11/19B1ヨーグルト	牛乳 牛乳 酪王11/19B1 ヨーグルト	たまねぎ にんじん えだまめ こんにゃく きゅうり キャベツ 水菜 とうもろこし	米 麦 三温糖 米油 和風ドレッシング	511 20.5 12.9 1.1 630 24.4 14.9 1.4 770 29.6 17.2 1.6						
22	月	中学校	ごはん 牛乳 さばの甘みそ焼き エリンギと根菜の炒め物 凍み豆腐汁	牛乳 さば 豚肉 凍み豆腐 みそ	エリンギ ごぼう こんにゃく にんじん えのき ごまつな	米 三温糖 米油	558 22.4 21.7 2.1 702 27.6 26.5 2.6 797 30.3 27.6 3.1						
23	火	<b>秋分の日</b>											
24	水		ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き いんげんのごま和え 厚揚げのみそ汁	牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	いんげん にんじん 緑豆もやし だいこん	米 三温糖 白ごま かたくり粉	525 21.8 19.2 1.9 661 27.0 23.3 2.3 754 29.5 24.5 2.8						
25	木	こども園	ごはん のりのつくだ煮 牛乳 ほっけの塩焼き ゆかり漬け 玄米ミニ団子入りさつまいも汁	牛乳 ほっけ 豚肉 のりのつくだ煮 みそ	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ごぼう ねぎ ゆかり	米 玄米ミニ団子 (小・中) さつまいも 米油	494 18.7 11.9 1.7 621 22.9 14.2 2.1 725 25.0 14.7 2.5						
26	金	笹幼 瑞小	クラッシュ大豆のドライカレー 牛乳 ピーマンときのこのたまごスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 クラッシュ大豆 ツナ たまご	たまねぎ にんじん ピーマン たまねぎ えのき しめじ パセリ	米 三温糖 カレールーウ ウスターソース カレー粉	511 20.4 16.1 1.8 643 25.2 19.4 2.3 759 29.1 21.8 2.7						
29	月	こども園	ごはん 牛乳 鶏肉のおろしソースかけ ポテト豆サラダ ワンタンスープ	牛乳 鶏肉 豚肉 ロースハム ミックスビーンズ	だいこん たまねぎ にんじん きゅうり 緑豆もやし はくさい ねぎ	米 じゃがも 三温糖 マヨネーズ 米粉ワンタン	543 23.7 15.7 1.3 684 29.3 19.0 1.6 807 34.0 21.2 1.9						
30	火		ごはん 牛乳 ツナごはんの具 栗コロッケ きのこけんちん汁 スイートポテト	牛乳 ツナ 豆腐 油揚げ	にんじん だいこん ごぼう しめじ ししいたけ えだまめ こんにゃく	米 栗コロッケ 米油 三温糖 スイートポテト	558 16.9 16.3 1.8 677 20.3 19.1 2.3 785 23.1 22.1 2.7						

※ 材料等の都合により、献立変更になる場合がありますのでご了承ください。

※ 栄養価は上段が幼稚園、中段が小学校、下段が中学校の数値です。【単位：エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)】

