

令和7年 9月 献立予定表

綾町立綾中学校

日付	献立名	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)	お も な 材 料						調味料
			血 や 肉 に な る		体 の 調 子 を と の の え る		力 や 熱 の も と に な る		
			1群/たんぱく質	2群/無機質	3群/カロテン	4群/ビタミンC	5群/炭水化物	6群/脂質	
1月	牛乳	718	ぶた肉	牛乳	小松菜	もやし 玉ねぎ	精白米 精麦	ごま	しょうが にんにく
	キムチ入りビビンバ丼	31	とり肉		人参	干しいたけ水煮	三温糖	キャノラー油	料理酒 ガラスープ
	(麦ご飯・ビビンバ丼の具)	19.3	たまご		葉ねぎ	キャベツ	緑豆春雨	ごま油	しょう油 しお みりん
	春雨スープ	2.6				白菜キムチ			豆板じゃん コショウ
2火	牛乳	765	ぶた肉	牛乳	小松菜	なす エリンギ	チーズパン	オリーブ油	デミグラスソース
	チーズパン	32.8	大豆	チーズ	人参	千切大根 玉ねぎ	スパゲティ	キャノラー油	トマトピューレ ワイン
	なすのミートスパゲティ	23.4	ちくわ	海藻サラダ		きゅうり 青豆	三温糖		ケチャップ にんにく
	野菜の海そうサラダ	3				レモン果汁			しお コショウ 酢
3水	牛乳	758	とり肉	牛乳	小松菜	ぶなしめじ	精白米 精麦	大豆油	煮干し
	豆乳みそ汁	37.3	とうふ 油あげ		人参	玉ねぎ	米粉 でん粉	ごま	しょうが にんにく
	とり天のピリカラフル	22	無調整豆乳		カラーピーマン	コーン缶	さつま芋		料理酒 しょう油
		2.3	麦みそ				三温糖		酢 豆板じゃん
4木	牛乳	719	とり肉	牛乳	人参	干しいたけ水煮	精白米 精麦	マヨネーズ	煮干し
	親子丼	31.4	たまご		小松菜	ぶなしめじ 玉ねぎ	三温糖	オリーブ油	料理酒 しょう油
	(麦ご飯)	22.7	ちくわ		葉ねぎ	ごぼう きゅうり		ごま	みりん しお
	(親子丼の具)	2.5				コーン缶 レモン果汁			
5金	牛乳	700	ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	精白米 精麦	ごま	煮干し
	あじそぼろご飯	33.5	たまご		葉ねぎ	えのきたけ	三温糖	キャノラー油	しょう油 みりん
	(麦ご飯・そぼろご飯の具)	21.3	とうふ 麦みそ			青豆		ごま油	しお 豆板じゃん
	辛味豆腐汁	2.7	あじのほぐし身						
8月	牛乳	767	ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ きゅうり	精白米 精麦	大豆油	しょうが
	麦ご飯	31	とり肉	わかめ	葉ねぎ	干しいたけ水煮	三温糖	練りごま	しょう油 酢
	麻婆厚揚げ	25.2	八丁みそ 赤みそ			たけのこ水煮	でん粉	キャノラー油	みりん
	バンバンジーサラダ	2.5	厚揚げ 大豆			キャベツ			豆板じゃん
9火	ベトナム料理 (フォー)								
	牛乳	801	とり肉	牛乳	人参	玉ねぎ キャベツ	黒糖パン	ごま油	料理酒
	黒糖パン	28.5	春巻	小松菜	もやし	平麺 (ビーフン)	大豆油		ガラスープ
	フォー (米麺)	29.7		葉ねぎ	きゅうり				みりん
10水	牛乳	707	ぶた肉	牛乳	人参	青豆 きゅうり	精白米 精麦	キャノラー油	しょう油
	麦ご飯	29.8		チーズ	小松菜	ぶなしめじ 白菜キムチ	じゃが芋		酢
	キムチーズ肉じゃが	17.6	オーシャンキング			キャベツ 千切大根	三温糖		
	千切大根のレモン風味サラダ	2.1				レモン果汁 玉ねぎ			
11木	韓国料理 (ヤンニョムチキン)								
	牛乳	741	とり肉	牛乳	人参	えのきたけ	精白米 精麦	大豆油	煮干し ケチャップ
	麦ご飯	32.1	とうふ	わかめ	葉ねぎ	干しいたけ水煮	米粉 でん粉	ごま	料理酒 しょう油
	わかめスープ	19.6				玉ねぎ	じゃが芋	ごま油	しお コショウ にんにく
12金	鳥取県の郷土料理 (どんどろけめし)								
	牛乳	740	とうふ	牛乳	人参	ごぼう	精白米 精麦	キャノラー油	煮干し
	どんどろけめし	32	油あげ	わかめ	葉ねぎ	ぶなしめじ なす	じゃが芋	ごま	しょう油 みりん
	じゃがいものみそ汁	23.2	さんまの甘露煮		ブロッコリー	コーン缶	三温糖		料理酒
16火	ひむかの日 (綾町産：小松菜 さつま芋 きゅうり) (宮崎県産：ぶた肉)								
	牛乳	760	ぶた肉	牛乳	葉ねぎ	もやし キャベツ	ミルクパン	キャノラー油	豚骨スープ
	ミルクパン	31	ロースハム		人参	梅肉	中華めん	ごま油	しお コショウ
	梅塩ラーメン	28.4		青しそ	きゅうり	さつま芋	マヨネーズ (卵黄)		ガラスープ 料理酒
17水	牛乳	710	とり肉	牛乳	人参	キャベツ 玉ねぎ	精白米 精麦	ごま油	料理酒 しょう油
	麦ご飯	30.1	ぶた肉		小松菜	ぶなしめじ	じゃが芋	ごま	ガラスープ
	野菜スープ	19.9			カラーピーマン	エリンギ	緑豆春雨		しお コショウ
	チャプチェ	2				たけのこ水煮	三温糖		しょうが にんにく
18木	牛乳	734	合わせみそ	牛乳	人参	えのきたけ	精白米 精麦	マヨネーズ (卵黄)	だし昆布
	麦ご飯	32.2	とうふ			きゅうり	じゃが芋		料理酒
	鶏団子と野菜スープ	27	ぶり切り身						しょう油 しお
	ブリのみそマヨ焼き	2.3	きゅうりのゆかり和え						
19金	牛乳	661	ぶた肉	牛乳	かぼちゃ	干しいたけ水煮	精白米 精麦	ごま油	煮干し 酢
	麦ご飯	30.8	かまぼこ	きざみ昆布	人参	きゅうり	うどん麵	ごま	7種野菜(ご飯の素)
	野菜煮込みうどん	15.4	まぐろ水煮	ちりめん	小松菜	千切大根	三温糖		料理酒 みりん
	千切大根の酢の物	3.2							ゆかり しお しょう油
22月	牛乳	755	ぶた肉	牛乳	カラーピーマン	玉ねぎ	精白米 精麦	バター	料理酒 みりん
	ペッパーランチ風ピラフ	27.4	大豆	ちりめん	ブロッコリー	コーン缶	じゃが芋	ごま油	しお コショウ しょう油
	キャベツのスープ	21.7	とうふ		葉ねぎ 人参	キャベツ	三温糖		にんにく ガラスープ
	日向夏ドレッシングのサラダ	3.4			小松菜	きゅうり			日向夏ドレッシング
24水	お彼岸献立 (萩ご飯)								
	牛乳	660	小豆水煮	牛乳	人参	玉ねぎ	精白米 もち米	大豆油	煮干し
	萩ごはん	26.8	とうふ 油あげ	わかめ	葉ねぎ		さつま芋		料理酒
	豆腐のみそ汁	20	麦みそ	あおさ (青のり)	小松菜	じゃが芋			しお
25木	牛乳	751	とり肉	牛乳	小松菜	玉ねぎ	精白米 精麦	ごま油	煮干し
	麦ご飯	32.7	とうふ	わかめ	人参	なす	三温糖	キャノラー油	しょうが にんにく
	秋なすのみそ汁	25.6	麦みそ			キャベツ			料理酒 しょう油
	照焼チキン	3							みりん しお
26金	牛乳	773	ぶた肉	牛乳	人参	青豆 玉ねぎ	精白米 精麦		トマトピューレ ソース
	ハヤシライス	25.3		チーズ		ぶなしめじ	カクテルゼリー		ハヤシルウ にんにく
	(麦ご飯)	20.8				みかん缶 黄桃缶			デミグラスソース ワイン
	(ハヤシライスの具)	2.7				梨 バイン缶			ケチャップ しお コショウ
29月	牛乳	711	ぶた肉	牛乳	人参	ごぼう	精白米 精麦	大豆油	煮干し
	麦ご飯	25.2	厚揚げ	わかめ	小松菜	きゅうり	さつま芋	ごま	しお
	さつま芋のごまみそ汁	20.1	麦みそ						
	ホッケのフライ	2.5	ホッケのフライ (北海道産)						
30火	牛乳	679	ぶた肉	牛乳	人参	玉ねぎ	食パン	キャノラー油	ガラスープ
	麦ご飯	30.8	ウインナー		カラーピーマン	きゅうり	スパゲティ		しょう油
	ポトフ	22.7	まぐろ水煮		小松菜	レモン果汁	三温糖 じゃが芋		しお コショウ
	スパゲティサラダ	3.1				キャベツ	ミックスジャム (いちご・りんご)		酢