

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		体の調子をととのえる		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 キムチ入りビビンバ丼 (麦ご飯・ビビンバ丼の具) 春雨スープ	718 31 19.3 2.6	ぶた肉 とり肉 たまご	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	もやし 玉ねぎ 干しいたけ水煮 キヤベツ 白菜キムチ	精白米 精麦 三温糖 緑豆春雨	ごま キャノラー油 ごま油	しょうが にんにく 料理酒 ガラスープ しょう油 しお みりん 豆板じやん コショウ	
2月	チーズパン 牛乳 なすのミートスパゲティ 野菜の海そうサラダ	765 32.8 23.4 3	ぶた肉 大豆 ちくわ	牛乳 チーズ 海藻サラダ	小松菜 人参	なす エリンギ 千切大根 玉ねぎ きゅうり 青豆 レモン果汁	チーズパン スパゲティー 三温糖	オリーブ油 キャノラー油	デミグラスソース トマトピューレ ワイン ケチャップ にんにく しお コショウ 酢	
3月	麦ご飯 牛乳 豆乳みそ汁 とり天のピリカラフル	758 37.3 22 2.3	とり肉 とうふ 油あげ 無調整豆乳 麦みそ	牛乳	小松菜 人参 カラーピーマン	ぶなしめじ 玉ねぎ コーン缶	精白米 精麦 米粉 でん粉 さつま芋 三温糖	大豆油 ごま	煮干し しょうが にんにく 料理酒 しょう油 酢 豆板じやん	
4月	親子丼 牛乳 (麦ご飯) (親子丼の具) ごぼうのごまサラダ	719 31.4 22.7 2.5	とり肉 たまご ちくわ	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	干しいたけ水煮 ぶなしめじ 玉ねぎ ごぼう きゅうり コーン缶 レモン果汁	精白米 精麦 三温糖	マヨネーズ オリーブ油 ごま	煮干し 料理酒 しょう油 みりん しお	
5月	あじそぼろご飯 牛乳 (麦ご飯・そぼろご飯の具) 辛味豆腐汁	700 33.5 21.3 2.7	ぶた肉 たまご とうふ 麦みそ あじのほぐし身	牛乳	人参 葉ねぎ	玉ねぎ キヤベツ えのきたけ 青豆	精白米 精麦 三温糖	ごま キャノラー油 ごま油	煮干し しょう油 みりん しお 豆板じやん	
8月	麦ご飯 牛乳 麻婆厚揚げ パンバンジーサラダ	767 31 25.2 2.5	ぶた肉 とり肉 八丁みそ 赤みそ 厚揚げ 大豆	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ	玉ねぎ きゅうり 干しいたけ水煮 たけのこ水煮 キヤベツ	精白米 精麦 三温糖 でん粉	大豆油 練りごま キャノラー油	しょうが しょう油 酢 みりん 豆板じやん	
9月	ベトナム料理 (フォー)									
	黒糖パン 牛乳 フォー (米麺) 揚げ春巻き きゅうりの塩もみ	801 28.5 29.7 2.4	とり肉 春巻	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	玉ねぎ キヤベツ もやし きゅうり	黒糖パン 平麺 (ビーフン)	ごま油 大豆油	料理酒 ガラスープ みりん	
10月	麦ご飯 牛乳 キムチーズ肉じやが 千切大根のレモン風味サラダ	707 29.8 17.6 2.1	ぶた肉 チーズ オーチャンキング	牛乳	人参 小松菜	青豆 きゅうり ぶなしめじ 白菜キムチ キヤベツ 千切大根 レモン果汁 玉ねぎ	精白米 精麦 じゃが芋 三温糖	キャノラー油	しょう油 酢	
11月	韓国料理 (ヤンニヨムチキン)									
	麦ご飯 牛乳 わかめスープ ヤンニヨムチキン	741 32.1 19.6 2.4	とり肉 とうふ	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ	えのきたけ 干しいたけ水煮 玉ねぎ	精白米 精麦 米粉 でん粉 じゃが芋 三温糖	大豆油 ごま ごま油	煮干し ケチャップ 料理酒 しょう油 しお コショウ にんにく コチジャン みりん	
12月	鳥取県の郷土料理 (どんどろけめし)									
	どんどろけめし 牛乳 じゃがいものみそ汁 さんまの甘露煮 プロッコリーのごま和え	740 32 23.2 2.8	とうふ 油あげ さんまの甘露煮 麦みそ	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ プロッコリー	ごぼう ぶなしめじ なす コーン缶	精白米 精麦 じゃが芋 三温糖	キャノラー油 ごま	煮干し しょう油 みりん 料理酒	
16月	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)									
	ミルクパン 牛乳 梅塩ラーメン さつま芋サラダ	760 31 28.4 4.1	ぶた肉 ロースハム	牛乳	葉ねぎ 人参 青しそ 小松菜	もやし キヤベツ 梅肉 きゅうり 玉ねぎ	ミルクパン 中華めん さつま芋	キャノラー油 ごま油 マヨネーズ (卵黄) ガラスープ 料理酒	豚骨スープ しお コショウ	
17月	麦ご飯 牛乳 野菜スープ チャプチエ	710 30.1 19.9 2	とり肉 ぶた肉	牛乳	人参 小松菜 カラーピーマン	キヤベツ 玉ねぎ ぶなしめじ エリンギ たけのこ水煮	精白米 精麦 じゃが芋 緑豆春雨 三温糖	ごま油 ごま	料理酒 しょう油 ガラスープ しお コショウ しょうが にんにく	
18月	麦ご飯 牛乳 鶏団子と野菜スープ ブリのみそマヨ焼き きゅうりのゆかり和え	734 32.2 27 2.3	合わせみそ とうふ ぶり切り身 車麩の団子 (とり肉)	牛乳	人参	えのきたけ きゅうり	精白米 精麦 じゃが芋	マヨネーズ (卵黄)	だし昆布 料理酒 しょう油 しお	
19月	7種の菜めし (少量) 牛乳 野菜煮込みうどん 千切大根の酢の物	661 30.8 15.4 3.2	ぶた肉 かまぼこ まぐろ水煮	牛乳 きざみ昆布 ちりめん	かぼちゃ 人参 小松菜	干しいたけ水煮 きゅうり 千切大根	精白米 精麦 うどん麺 三温糖	ごま油 ごま	煮干し 酢 7種野菜(ご飯の素) 料理酒 みりん ゆかり しお しょう油	
22月	牛乳 ペッパー・ランチ風ピラフ キヤベツのスープ 日向夏ドレッシングのサラダ	755 27.4 21.7 3.4	ぶた肉 大豆 とうふ	牛乳 ちりめん	カラーピーマン プロッコリー 葉ねぎ 人参 小松菜	玉ねぎ コーン缶 キヤベツ きゅうり	精白米 精麦 じゃが芋 三温糖	バター ごま油	料理酒 みりん しお コショウ しょう油 にんにく ガラスープ 日向夏ドレッシング	
24月	お彼岸献立 (萩ご飯)									
	萩ごはん 牛乳 豆腐のみそ汁 たらとポテトの青のりがらめ	660 26.8 20 2.6	小豆水煮 とうふ 油あげ 麦みそ たらの魚	牛乳 わかめ あおさ (青のり)	人参 葉ねぎ 小松菜	玉ねぎ	精白米 もち米 さつま芋 じゃが芋	大豆油	煮干し 料理酒 しお	
25月	麦ご飯 牛乳 秋なすのみそ汁 照焼チキン キヤベツのソテー	751 32.7 25.6 3	とり肉 とうふ 麦みそ	牛乳 わかめ	小松菜 人参	玉ねぎ なす キヤベツ	精白米 精麦 三温糖	ごま油 キャノラー油	煮干し しょうが にんにく 料理酒 しょう油 みりん しお	
26月	ハヤシライス 牛乳 (麦ご飯) (ハヤシライスの具) 綾どれ梨のゼリー和え	773 25.3 20.8 2.7	ぶた肉 チーズ	牛乳	人参	青豆 玉ねぎ ぶなしめじ みかん缶 黄桃缶 梨 パイン缶	精白米 精麦 カクテルゼリー		トマトピューレ ソース ハヤシルウ にんにく デミグラスソース ワイン ケチャップ しお コショウ	
29月	麦ご飯 牛乳 さつま芋のごまみそ汁 ホッケのフライ きゅうりの塩もみ	711 25.2 20.1 2.5	厚揚げ 麦みそ ホッケのフライ (北海道産)	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう きゅうり	精白米 精麦 さつま芋	大豆油 ごま	煮干し しお	
30月	食パン・ミックスジャム 牛乳 ポトフ スパゲティサラダ	679 30.8 22.7 3.1	ぶた肉 ワイン まぐろ水煮	牛乳	人参 カラーピーマン 小松菜	玉ねぎ きゅうり レモン果汁 キヤベツ	食パン スパゲティー 三温糖 じゃが芋 ミックスジャム (いちご・りんご)	キャノラー油 ガラスープ しょう油 しお コショウ 酢	ガラスープ しょう油 しお コショウ 酢	