



令和7年9月 学校給食予定献立表（中学校）

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
1月	ごはん					米				
	ピビンパ	肉炒め	豚肉・みそ		にんにく・しょうが・切干大根	砂糖	油	豆板醤・みりん・酒・しょうゆ		
	ナムル			ほうれんそう・にんじん	もやし・えのきたけ		ごま油・ごま	しょうゆ	810	33.0
	牛乳		牛乳							
2火	茎わかめスープ	豆腐	茎わかめ	にんじん	たけのこ・干しいたけ		ごま油	※中華味・しょうゆ・塩		
	冷凍パイ				パイナップル					
	スラッピー ジョー	豚肉・大豆		にんじん・ピーマン	たまねぎ	コッペパン 砂糖・パン粉	油	トマトピューレ・ケチャップ・ソース・こしょう	798	35.8
	牛乳		牛乳							
3水	ブロッコリーと かにかまぼこの サラダ	かにかまぼこ		ブロッコリー・にんじん	きゅうり		※コーンクリーム ミードレッシング			
	シェルマカロニスープ	鶏肉・豆乳		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも・マカロニ	油	※洋風だし・塩・しょうゆ・こしょう・パセリ粉		
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
4木	さばのピリツとソースがけ	さば			長ねぎ	砂糖・でんぶん	ごま油	酒・みりん・しょうゆ・酢・豆板醤	815	31.4
	塩昆布和え		塩昆布	にんじん	キャベツ・きゅうり			しょうゆ		
	たまねぎのみそ汁	豆腐・みそ		にんじん・小松菜	たまねぎ・えのきたけ			かつおだし		
	肉うどん	豚肉・油揚げ		にんじん・小松菜	たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ	ソフトめん	油	かつおだし・しょうゆ・みりん・塩		
5金	牛乳		牛乳							
	★大学芋					さつまいも・砂糖・でんぶん	油・ごま	しょうゆ		
	麦ごはん			～[まごわやさしい]メニュー～		米・麦				
	牛乳		牛乳							
8月	鮭のごまヨネーズ焼き	さけ					※卵なしマヨネーズ・ごま油	塩・こしょう・しょうゆ	788	36.3
	カリカリ大豆とひじきのサラダ	ハム・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩		
	きのこのみそ汁	鶏肉・油揚げ・みそ		にんじん・小松菜	大根・しめじ・まいたけ・干しいたけ・えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも		かつおだし		
	ごはん					米				
9火	ビーフカレー	豚肉・ひよこ豆・大豆・白いんげん豆		にんじん	しょうが・にんにく・たまねぎ	じゃがいも	油	※カレールー		
	牛乳		牛乳							
	ガーリックドレッシングサラダ	まぐろ水煮		小松菜・にんじん	キャベツ・たまねぎ・にんにく・しょうが		油	みりん・しょうゆ	806	27.8
	巨峰				ぶどう					
10水	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	★さんまの蒲焼	さんま				でんぶん・砂糖	油	みりん・しょうゆ	833	28.2
	海藻サラダ	チキン油漬	※海藻ミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢		
11木	けんちん汁	豆腐・みそ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	里いも	油	かつおだし・しょうゆ		
	麦ごはん			～日本味めぐり「静岡県」～		米・麦				
	牛乳		牛乳							
	浜松ぎょうざ	豚肉		にら	キャベツ・にんにく・しょうが	小麦粉・でんぶん・砂糖	豚脂・ごま油・油	しょうゆ・塩・こしょう		
12金	もやしのサラダ			にんじん	もやし・コーン・きゅうり	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし	809	25.7
	五目スープ	豚肉・豆腐・うずら卵		にんじん・チンゲンサイ	大根・たまねぎ・セロリ	でんぶん		かつおだし・塩・こしょう・しょうゆ		
	富士山ゼリー					果糖・粉あめ・グラニュー糖	油			
	麦ごはん					米・麦				
16火	牛乳		牛乳							
	★鶏肉の竜田揚げ	鶏肉			しょうが	でんぶん	油	しょうゆ	832	29.7
	ごま和え			小松菜・にんじん	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ		
	さつま汁	豚肉・みそ		にんじん	大根・長ねぎ	さつまいも・こんにゃく		かつおだし		
16火	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
	★たらの甘酢和え	たら		にんじん	たまねぎ・たけのこ	でんぶん・砂糖	油	みりん・しょうゆ・酢	817	28.8
	キャベツとコーンのサラダ			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン		※和風クリーミードレッシング			
16火	厚揚げのみそ汁	厚揚げ・みそ		にんじん	たまねぎ・えのきたけ・長ねぎ	じゃがいも		かつおだし		
	ミルクパン			～世界の料理「イタリア」～		ミルクパン				
	牛乳		牛乳							
	アクアパッツア	もうか		トマト水煮	たまねぎ		オリーブ油	※トマトガーリックソース・しじみだし・塩・ワイン・こしょう・パセリ粉	788	36.5
16火	インサラータ・ディ・リーゾ	ハム		にんじん	キャベツ・きゅうり・たまねぎ・黄パプリカ	もち玄米	※イタリアンドレッシング			
	ズッパ・デ・レゲーミ	ウインナー・ひよこ豆		にんじん・ほうれんそう	にんにく・たまねぎ	じゃがいも	油	※洋風だし・塩・こしょう		
	プリン	卵	牛乳			砂糖				

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
17 水	麦ごはん			～認定農業者 道口さんの「豚肉」～		米・麦			790	34.5
	牛乳		牛乳			じゃがいも・はちみつ	油・ごま	酒・しょうゆ		
	のり酢和え	まぐろ水煮	のり	ほうれんそう	キャベツ・もやし			しょうゆ・酢		
18 木	実だくさん汁	鶏肉・厚揚げ		にんじん	大根・ごぼう・しめじ・長ねぎ			かつおだし・しょうゆ・塩	854	32.3
	鶏南蛮うどん	うどんの汁	鶏肉・油揚げ・なると	にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ	ソフトめん		かつおだし・みりん・しょうゆ・塩・唐辛子		
	牛乳		牛乳							
19 金	ちりめんじゃこ和え		ちりめんじゃこ	にんじん	キャベツ・もやし	砂糖	ごま油	しょうゆ・酢	789	29.9
	オレンジ蒸しパン	豆乳				※パンケーキミックス・マーマレードジャム	油			
	麦ごはん					米・麦				
22 月	牛乳		牛乳						839	26.2
	厚揚げと野菜のみそ煮	鶏肉・厚揚げ・みそ		にんじん・チンゲンサイ	ごぼう・たけのこ・大根・干しいたけ	こんにやく・砂糖	油・ごま油	酒・しょうゆ・豆板醤		
	ツナと豆のサラダ	大豆・まぐろ水煮		にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン		※卵なしマヨネーズ	しょうゆ・からし		
24 水	ごはん			～地産地消メニュー～		米			807	32.2
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
	かにしゅうまい	魚肉すり身・大豆粉・かに・卵白			たまねぎ・しょうが	じゃがいも・小麦粉・でんぶん・砂糖	豚脂	塩・チキンエキス・ポークエキス・かにエキス・えびエキス		
25 木	にらと春雨の炒めもの	豚肉		にんじん・にら	にんにく・しょうが・たけのこ・もやし・干しいたけ	春雨・砂糖	油・ごま	しょうゆ・酢・塩・こしょう	830	29.6
	卵入りコーンスープ	鶏肉・ハム・卵		にんじん・チンゲンサイ	たまねぎ・コーン	でんぶん	油・ごま油	※中華だし・塩・こしょう・しょうゆ		
	麦ごはん					米・麦				
26 金	牛乳		牛乳						790	29.6
	ほっけの塩焼き	ほっけ						塩		
	小松菜サラダ	チキン油漬		にんじん・小松菜	キャベツ・コーン	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・からし		
29 月	すいとん汁	豚肉・油揚げ		にんじん	ごぼう・大根・長ねぎ	すいとん	油	かつおだし・塩・しょうゆ	891	31.7
	なすのスタミナ丼	スタミナ丼の具	豚肉・みそ	にんじん・にら	にんにく・たまねぎ・なす・切干し大根・たけのこ・しめじ・えのきたけ	砂糖・でんぶん	油	豆板醤・酒・みりん・しょうゆ		
	牛乳		牛乳							
30 火	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	※ごまクリーミードレッシング	しょうゆ・酢・からし	828	37.3
	ヨーグルト		ヨーグルト							
	麦ごはん			～美味（おい）しおメニュー～		米・麦				
30 火	牛乳		牛乳						817	31.4
	★にしんの磯香揚げ	にしん	青のり		しょうが	でんぶん	油	しょうゆ・酒		
	からし和え	チキン油漬		小松菜・にんじん	もやし・きゅうり			しょうゆ・からし		
30 火	和風トマトスープ	豚肉・豆腐		にんじん・トマト水煮	ごぼう・大根・干しいたけ・長ねぎ・しょうが		油	かつおだし・しょうゆ・みりん・塩		
	ごはん					米			891	31.7
	牛乳		牛乳							
30 火	★春巻き	大豆たんぱく・鶏肉		にんじん	たまねぎ・キャベツ・もやし・たけのこ	小麦粉・春雨・砂糖・粉あめ	油・ごま油	しょうゆ・塩		
	野菜たっぷりマーボー豆腐	豚肉・大豆・みそ・豆腐		にんじん・にら	にんにく・しょうが・たけのこ・キャベツ・長ねぎ・干しいたけ	砂糖・でんぶん	ごま油	※中華味・豆板醤・しょうゆ・酒		
	ハンザンスー	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし	828	37.3
	焼きそば	焼きそば	豚肉	にんじん	干しいたけ・たまねぎ・キャベツ・もやし	中華めん	油	※焼きそばソース・ソース・こしょう		
	牛乳		牛乳							
30 火	チンゲンサイの粒マスタードサラダ	まぐろ水煮		チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・コーン・レモン果汁	砂糖	油	酢・しょうゆ・塩・粒マスタード	817	31.4
	うずら卵のスープ	鶏肉・うずら卵		にんじん	たまねぎ	じゃがいも		※中華だし・しょうゆ・塩・こしょう		
	麦ごはん					米・麦				

※都合により献立が変更になる場合があります。

(平均)

817 31.4

- ・中華味(塩・チキンエキス・ポークエキス・砂糖・豚脂・鶏脂・牛脂・野菜エキス・大豆たんぱく・ゼラチン)
- ・コーンクリーミードレッシング(油・酢・砂糖・塩・コーンパウダー・たまねぎ・ブルーベリー・にんじんエキス・レモン果汁)
- ・洋風だし(ぶどう糖・塩・麦芽糖・大豆たんぱく・豚脂・でんぶん・ミルポワパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・卵なしマヨネーズ(油・酢・塩・砂糖・大豆たんぱく)
- ・カレールウ(小麦粉・豚脂・砂糖・カレー粉・塩・でんぶん・麦芽糖・しょうゆ・昆布エキス・ぶどう糖・大豆たんぱく・油・たまねぎ・にんにく・トマトペースト・チキンエキス・ワイン・チャツネ・りんごペースト)
- ・海藻ミックス(わかめ・桜草・昆布・荳わかめ・寒天・赤すじのり・白すじのり)
- ・和風クリーミードレッシング(油・砂糖・酢・しょうゆ・卵黄・塩・かつお節エキス)
- ・トマトガーリックソース(トマトペースト・砂糖・たまねぎ・酢・塩・にんにく・油・トマト果汁)
- ・イタリアンドレッシング(油・酢・ぶどう糖果糖液糖・塩・しょうゆ・ベーコン風味調味料・にんにくペースト・オニオンエキス・乾燥赤ピーマン・しいたけエキスパウダー・こしょう)
- ・パンケーキミックス(小麦粉・砂糖・ぶどう糖・油・塩)
- ・中華だし(塩・砂糖・大豆たんぱく・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・魚醤パウダー・ごま油・ジンジャーパウダー・豚脂・こしょう・トマトエキスパウダー・チキンパウダー)
- ・ごまクリーミードレッシング(油・しょうゆ・砂糖・ごま・酢・卵黄・塩)
- ・焼きそばソース(砂糖・塩・ソース・しょうゆ・ポークエキス・油)