

9月献立予定表



令和7年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。



日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 脂質 (g) 塩分 (g)
1	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	774
		ブリカツ	ぶり		油 砂糖	29.1
		ゴーヤサラダ	ツナ	ゴーヤ もやし にんじん	砂糖 油	23.9
		夏のっぺ	とり肉 こんにゃく 豆腐	夕顔 にんじん しいたけ きぬさや	油 じゃがいも	2.8
2	火	マーボーなす丼 牛乳	豚ひき肉 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ なす ピーマン	油 砂糖 ごま油 米	696
		茎わかめのサラダ	茎わかめ	もやし きゅうり	青しそドレッシング	24.0
		モロヘイヤのすまし汁	豆腐	モロヘイヤ えのきたけ だいこん たけのこ		17.0
		冷凍みかん		みかん		2.5
3	水	ごはん 牛乳	牛乳		米	725
		オクラ納豆	納豆 かつお節	たくあん オクラ		27.5
		れんこんのしょうゆ炒め		キャベツ れんこん エリンギ いんげん	油	17.1
		キムチ肉じゃが	豚肉 こんにゃく	にんじん たまねぎ キムチ いんげん	油 じゃがいも 砂糖	2.1
4	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	731
		ぎょうざ	豚肉 とり肉	キャベツ たまねぎ ねぎ にら	ぎょうざの皮	24.6
		ビーンズサラダ	大豆 ツナ	キャベツ きゅうり	油	19.4
		トックスープ	とり肉	だいこん にんじん しいたけ にら ねぎ	油 トック	2.6
5	金	ソフト麺 五目汁	豚肉 かまぼこ 油揚げ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ	油 ソフト麺	701
		牛乳	牛乳			28.6
		野菜かき揚げ		たまねぎ にんじん ごぼう 春菊	小麦粉 油	26.4
		いそ香和え	のり	もやし こまつな にんじん		2.9
8	月	ごはん 牛乳	牛乳		米	797
		揚げなすと高野豆腐の肉みそ炒め	豆腐 豚ひき肉	なす たまねぎ	砂糖 油 ごま	27.6
		こんぶ和え	塩こんぶ	キャベツ きゅうり		25.6
		さつま汁	とり肉 豆腐 こんにゃく	にんじん ごぼう しいたけ ねぎ	油 さつまいも	2.2
9	火	ごはん 牛乳	牛乳		米	731
		とり肉の香味焼き	とり肉	ねぎ	ごま	33.9
		五目きんぴら	こんにゃく さつま揚げ	にんじん ごぼう いんげん	砂糖 油	20.4
		まめまめ汁	豚肉 油揚げ 打ち豆 わかめ	だいこん えのきたけ	油 じゃがいも	2.8
10	水	きな粉揚げパン	きな粉		砂糖 油 米粉パン	697
		牛乳	牛乳			24.7
		ひじきのマリネ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	砂糖 油	30.5
		コーンポタージュ	ベーコン 牛乳	たまねぎ コーン パセリ	油 じゃがいも	3.1
11	木	ごはん 牛乳	牛乳		米	723
		いわしの生姜煮	いわし	しょうが	砂糖	29.4
		ひじきの炒り煮	ひじき さつま揚げ 大豆	にんじん	油 砂糖	21.5
		厚揚げのみそ汁	厚揚げ わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ		3.1
12	金	親子丼	とり肉 卵 なんと	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	米 油 砂糖	778
		牛乳	牛乳			31.8
		はりはり漬け	大豆 塩こんぶ	切干大根 にんじん きゅうり	ごま ごま油 砂糖	23.8
		すまし汁	豆腐 わかめ	えのきたけ ねぎ	麴	2.9

16	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳		米	745
		阿賀北ポークのごまみそだれかけ あがきた	阿賀北ポーク		砂糖 ごま	30.0
		おかか あ 和え	かつお節	もやし にんじん きゅうり		22.7
		うすくず汁 じる	とり肉 こんにゃく 豆腐 わかめ	にんじん しいたけ	じゃがいも 油	2.4
17	水	キムチごはん ぎゅうにゅう 牛乳	豚肉 牛乳	たけのこ キムチ ねぎ	ごま油 米	708
		中華サラダ ちゅうか	ハム	もやし きゅうり	砂糖 ごま油	28.8
		白菜と春雨のスープ はくさい はるさめ	とり肉 豆腐	えのきだけ しいたけ はくさい	春雨 油	22.3
		ヨーグルト	ヨーグルト			2.5
18	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳		米	788
		タラの薬味ソース やくみ	たら	ねぎ	油 砂糖 ごま油	29.2
		茎わかめのピリ辛炒め くき からいた	茎わかめ こんにゃく	たまねぎ にんじん	ごま油 ごま	24.4
		かぼちゃのほうとう汁 じる	とり肉 油揚げ	だいこん ごぼう えのきだけ はくさい かぼちゃ	油 ほうとう	2.8
19	金	うどん かきたま汁 うどん	とり肉 油揚げ 卵 わかめ	にんじん だいこん たまねぎ えのきだけ しいたけ	油 うどん	701
		牛乳 ぎゅうにゅう	牛乳			28.4
		れんこんサラダ		れんこん こまつな キャベツ にんじん	油 砂糖	17.9
		おはぎ			つぶあん もち米	3.1
22	月	 体育祭 振替休業日				
24	水	セルフフィッシュバーガー ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳		パン	698
		(ほきフライ・ノンエッグタルタルソース)	ほき		油 パン粉 ノンエッグタルタルソース	25.8
		コーンサラダ		コーン キャベツ きゅうり	砂糖	30.4
		ミネストローネ	ベーコン 大豆	セロリ にんじん たまねぎ トマト	オリーブオイル じゃがいも マカロニ	3.2
25	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳		米	732
		さばのソース煮 に	さば		砂糖	29.4
		切り干し大根の含め煮 きり ぼう だいこん ふく に	油揚げ こんにゃく	にんじん しいたけ 切干大根 いんげん	ごま油 砂糖	20.9
		じゃがいものみそ汁 しる	豆腐 わかめ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	2.9
26	金	ポークカレー	豚肉	たまねぎ にんじん トマト	油 米 じゃがいも	720
		牛乳 ぎゅうにゅう	牛乳			22.2
		海藻サラダ かいそう	わかめ	キャベツ きゅうり	青しそドレッシング	18.0
		なし なし 素		梨		3.1
29	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳		米	755
		チキンみそかつ	とり肉		油 パン粉	28.8
		春雨サラダ はるさめ		キャベツ きゅうり にんじん	春雨 油 砂糖	21.6
		わかめスープ	わかめ 豆腐	だいこん たまねぎ えのきだけ ねぎ		3.4
30	火	ごはん つくだに のりの佃煮 ぎゅうにゅう 牛乳	牛乳 のり		米 砂糖	727
		厚焼き玉子 あつや たまご	卵			29.5
		筑前煮 ちくぜん	とり肉 大豆 こんにゃく	ごぼう たけのこ にんじん しいたけ	砂糖 ごま油	21.2
		豚汁 とんじる	豚肉 豆腐	だいこん にんじん ねぎ	油 じゃがいも	2.6

夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きができず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。



月	火	水	木	金	
1 ゴーヤサラダ ブリカツ ごはん 夏のっぺ 2	2 冷凍みかん くきわかめ サラダ マーボー なす丼 モロヘイヤの すまし汁 3	3 れんこんの しょうゆ 炒め オクラ納豆 ごはん キムチ 肉じゃが 2	4 ビーンズサラダ ぎょうざ ごはん トック スープ 2	5 いそ香和え 野菜かき揚げ ソフト麺 五目汁 2	
8 こんぶ和え 揚げなすと 高野豆腐の肉みそ炒め ごはん さつま汁 2	9 ごちく 五目きんぴら 鶏肉の香味焼き ごはん まめまめ汁 1	10 ひじきの マリネ きな粉揚げパン コーン バタージュ 2	11 ひじきの炒り煮 いわしの生姜煮 ごはん 厚揚げの みそ汁 1	12 はりはり 漬け 親子丼 すまし汁 2	
15 敬老の日	16 おかか和え 阿賀北ボークの ごまみそだれかけ ごはん うすくす汁 2	17 ヨーグルト 中華サラダ キムチごはん 白菜と春雨の スープ 3	18 くきわかめのピリ辛炒め たら薬味ソース ごはん かぼちゃの ほうとう汁 1	19 おはぎ れんこん サラダ うどん かきたま汁 3	
22 体育祭振替休業日 お疲れさま	23 秋分の日	24 コーンサラダ ほきフライ ノンエッグ タルタルソース ミネストローネ セルフフィッシュ バーガー 2	25 切り干し大根の含め煮 さばのソース煮 ごはん じゃがいも のみそ汁 1	26 ポークカレー なし 梨 かいそう 海藻サラダ 3	
29 春雨サラダ チキンみそかつ ごはん わかめ スープ 2	30 のりの つくだに 筑前煮 厚焼きたまご ごはん 豚汁 1	食事でエネルギーや栄養を しっかりとりましょう スポーツをする人はエネルギーや栄養素を多く必要とします。さらに、子どもは成長に使う分も必要です。家族より量を増やしたり、料理を追加したりして、しっかりエネルギーや栄養素をとりましょう。 			筋力・瞬発力をつけたい人は たんぱく質 カルシウム  筋肉質の材料になるたんぱく質を意識してとりましょう。ただし、たんぱく質の多い食品は、栄養を含むものも多いので、とりすぎには注意をしましょう。