

# 令和7年9月予定献立表

白岡市(中学校)

日	献立名	主な材料とその働き(アレルゲン含む)			エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)
		カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
1月	砂糖揚げパン【小麦】	パン 油 砂糖			837	30.7
	牛乳【乳】		牛乳			
	肉団子ケチャップあん		肉団子ケチャップあん			
2火	ワンタンスープ【小麦】	ワンタンの皮	鶏肉	人参 玉ねぎ しじめ もやし にら キャベツ	791	33.0
	冷湯みかん			みかん		
	大豆ミート入りガバオライス (菜ごはん)	米 麦 油 砂糖	大豆 豚肉 大豆ミート	にんにく 玉ねぎ ピーマン パプリカ		
3水	牛乳【乳】		牛乳		827	39.7
	ポテトオムレツ【卵・乳】		ポテトオムレツ			
	パトナム鳥フォー	クイティオ ごま油	鶏肉	しいたけ 人参 キャベツ もやし ねぎ チンゲンサイ		
4木	ごはん	米			793	33.8
	牛乳【乳】		牛乳			
	しらトマフィッシュ	でんぶん 油 砂糖	ホキ	しょうが ぶなしめじ トマト しそ		
5金	肉しゅうまい	油 砂糖	鶏肉	にんにく しょうが 玉ねぎ 栗	835	30.2
	ナムル	ごま油 砂糖		もやし 人参 小松菜		
	餅蒸	じゃがいも 油 砂糖 でんぶん	豚肉	ピーマン しじめ 人参 竹の子 玉ねぎ		
6土	ごはん	米			790	34.1
	牛乳【乳】		牛乳			
	さわらのごまみそかけ	砂糖 ごま	さわら みそ	しょうが		
7日	肉しゃぶ	油 砂糖	鶏肉	キャベツ もやし 人参	891	26.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
8月	ごはん	米			832	34.8
	牛乳【乳】		牛乳			
	照り焼きのこハンバーグ	油 砂糖 でんぶん	ハンバーグ	ぶなしめじ えのきたけ しじめ しょうが		
9火	牛乳【乳】		牛乳		829	30.9
	味噌汁	油 砂糖	鶏肉	人参 玉ねぎ キャベツ トマト パセリ		
	ヨーグルト【乳】		ヨーグルト			
10水	ごはん	米			855	36.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
11木	肉団子	油 砂糖	鶏肉	人参 玉ねぎ とうがん こんにゃく チンゲンサイ	837	32.7
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートコロッケ【小麦】	油	ミートコロッケ			
12金	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
13土	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
14日	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
15月	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
16火	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
17水	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
18木	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
19金	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
20土	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
21日	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
22月	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
23火	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
24水	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
25木	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
26金	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
27土	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
28日	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
29月	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		
30火	ごはん	米			830	30.9
	牛乳【乳】		牛乳			
	さけのみそマヨ焼き	ノンエッグマヨネーズ	さけ みそ	玉ねぎ えのきたけ		

日	献立名	主な材料とその働き(アレルゲン含む)			エネルギー (Kcal)	たんぱく 質 (g)
		カや熱になるもの	血や肉になるもの	体の調子をととのえるもの		
16火	カレーライス【小麦】 (菜ごはん)	米 麦 油 カレールフ じゃがいも	豚肉	しょうが にんにく 人参 玉ねぎ	869	25.9
	ジョア【乳】		ジョア			
	夏野菜のチーズ焼き【乳】	油 ノンエッグマヨネーズ	ベーコン チーズ	かぼちゃ 玉ねぎ なす スキーニ 枝豆		
17水	豚丼 (ごはん)	米 油 砂糖	豚肉	玉ねぎ えのきたけ 人参 こんにゃく	890	34.2
	牛乳【乳】		牛乳			
	ししゃもフライ【小麦】	油	ししゃもフライ			
18木	ごはん	米			852	30.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		
19金	ごはん	米			771	32.7
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		
20土	ごはん	米			852	30.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		
21日	ごはん	米			852	30.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		
22月	ごはん	米			852	30.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		
23火	ごはん	米			852	30.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		
24水	ごはん	米			852	30.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		
25木	ごはん	米			852	30.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		
26金	ごはん	米			852	30.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		
27土	ごはん	米			852	30.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		
28日	ごはん	米			852	30.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		
29月	ごはん	米			852	30.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		
30火	ごはん	米			852	30.0
	牛乳【乳】		牛乳			
	ミートソーススパゲティ 【小麦】	スパゲティ 油	豚肉	にんにく しょうが 人参 玉ねぎ トマト パセリ		

- ◎ はしは、毎日持ってきましょう。
- ◎ 材料の都合で献立を変更することがありますのでご了承ください。
- ◎ 毎月19日は「食育の日」です。
- ◎ 8大アレルゲン(卵・小麦・そば・落花生・乳・えび・かに・くるみ)については、献立名後ろの【 】内に記載してあります。



基準栄養量	830	35.3
平均栄養量	836	32.8