

予定献立表（中学校）

令和7年 9月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	おかず	飲み物など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
2火	横割り丸パン	*ミニストローネ 白身魚のフライ（ソース） 枝豆ソテー	牛乳	パン、じゃが芋、マカロニ、油、小麦粉、パン粉	牛乳、ベーコン、チーズ、メルルーサ、ウィンナー	にんにく、人参、玉ねぎ、キャベツ、トマト、枝豆、とうもろこし	738 kcal 35.1 g
3水	麦ご飯 うずら卵のカレー	小松菜とコーンのソテー ヨーグルト	牛乳	米、麦、じゃが芋、油、バター、小麦粉	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、レンズ豆、うずら卵、脱脂粉乳、チーズ、ウィンナー、ヨーグルト	にんにく、しょうが、玉ねぎ、人参、さら卵、脱脂粉乳、チーズ、ウィンナー、とうもろこし、小松菜	844 kcal 29.6 g
4木	食パン いちごジャム	*かぼちゃのポターージュ いかといんげんのガリパタ炒め *マカロニのケチャップソテー	牛乳	パン、バター、小麦粉、油、マカロニ、砂糖、いちごジャム	牛乳、ベーコン、いんげん豆、生クリーム、豆乳、いか、ハム	玉ねぎ、かぼちゃ、さやいんげん、にんにく、ピーマン	739 kcal 34.9 g
5金	ゆで中華麺	みそラーメンスープ 野菜チップス 巨峰②	牛乳	中華麺、油、ごま、さつま芋	牛乳、豚肉、なると、わかめ、みそ	にんにく、しょうが、もやし、キャベツ、長ねぎ、とうもろこし、れんこん、人参、さやいんげん、かぼちゃ、巨峰	819 kcal 34.7 g
8月	ご飯	*肉豆腐 キムチポテト もやしサラダ（ごまドレ）	牛乳	米、焼きふ、白滝、油、砂糖、じゃが芋、油、ごま油、ごまドレッシング	牛乳、豚肉、豆腐	人参、玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、しいたけ、キムチ、もやし	836 kcal 31.4 g
9火	かぼちゃ食パン	ポークビーンズ じゃことキャベツのペレソソテー プリン	牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖、スパゲッティ、プリン	牛乳、大豆、豚肉、ベーコン、チーズ、ちりめんじゃこ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、とうもろこし、にんにく、キャベツ	723 kcal 30.3 g
10水	さつまいもご飯 重陽の節句 献立窓	きのこ入りみそ汁 鯖の塩焼き 菊の花入りお浸し（醤油）	牛乳	米、さつま芋、ごま、じゃが芋、こんにゃく、油	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、鯖	なめこ、しいたけ、大根、ごぼう、長ねぎ、ほうれん草、キャベツ、もやし、菊	773 kcal 31.9 g
11木	ガーリックフランス	白いんげん豆のポターージュスープ ラタトゥイユ キャベツソテー	牛乳	パン、油、小麦粉、バター、砂糖	牛乳、いんげん豆、豆乳、生クリーム、チーズ、ベーコン、ハム	とうもろこし、玉ねぎ、にんにく、なす、ズッキーニ、トマト、ピーマン、マッシュルーム、トマトペースト、キャベツ、小松菜	792 kcal 26.2 g
12金	ひじきご飯	肉団子入り味噌汁 鯖の塩焼き こんにゃくサラダ （ソイドレ）	牛乳	米、パン粉、でん粉、こんにゃく、油、砂糖、こんにゃく	鶏肉、ひじき、油揚げ、かつお節、牛乳、豚肉、みそ、鯖	人参、玉ねぎ、生姜、白菜、小松菜、長ねぎ、キャベツ、もやし、チンゲン菜	728 kcal 34.2 g
16火	米粉コッペパン	イタリانسープ チキングラタン 海藻サラダ（和風ドレ）	ぶどう ジュース 平井小6年生メニュー😊	米粉パン、パン粉、マカロニ、油、バター、小麦粉	ベーコン、卵、チーズ、鶏肉、いんげん豆、牛乳、豆乳、海藻ミックス	ぶどうジュース、玉ねぎ、人参、とうもろこし、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、きゅうり	766 kcal 30.6 g
17水	ご飯 ☆沖縄県の 郷土料理☆	いなむどうち 生揚げのキムチ炒め いちごクレープ	牛乳	米、こんにゃく、油、ごま油、砂糖、でん粉、クレープ	牛乳、豚肉、油揚げ、かまぼこ、みそ、生揚げ	大根、長ねぎ、にんにく、白菜、キムチ、にら	765 kcal 29.9 g
18木	背割りコッペパン	キャベツとベーコンのスープ ロング焼きウィンナー① ポテトカルボナーラ	コーヒー 牛乳	パン、油、じゃが芋、バター	コーヒー牛乳、ベーコン、ウィンナー、牛乳、生クリーム、チーズ	キャベツ、玉ねぎ、人参、にんにく	754 kcal 26.8 g
19金	ご飯 かつおふりかけ ☆中国料理☆	サンラータン いかチリソース キャベツとえのきのナムル （中華ドレ）	牛乳	米、ごま油、でん粉、油、砂糖	牛乳、鶏肉、卵、豆腐、いか、かつお節、青のり	もやし、玉ねぎ、長ねぎ、チンゲン菜、きくらげ、にんにく、しょうが、キャベツ、小松菜、えのき	774 kcal 34.8 g
22月	シュガーコッペパン	野菜スープ オムレツケチャップソース スパゲティソテー	牛乳	パン、油、スパゲッティ	牛乳、鶏肉、卵、豆乳、ウィンナー、ベーコン	キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、にんにく、ピーマン、とうもろこし	750 kcal 32.7 g
24水	背割りコッペパン	テリコンカン キャベツとベーコンのソテー 巨峰②	牛乳	パン、油、小麦粉、バター	牛乳、大豆、金時豆、ひよこ豆、レンズ豆、豚肉、大豆たんぱく、ベーコン	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、トマトピューレ、トマト、キャベツ、ほうれん草、巨峰	752 kcal 34.3 g
25木	ご飯	さつま芋の味噌汁 ししやものから揚げ② もやしとキャベツのナムル （中華ドレ）	牛乳	米、さつま芋、でん粉、油	牛乳、油揚げ、みそ、ししやも	玉ねぎ、長ねぎ、小松菜、白菜、キャベツ、もやし、人参	757 kcal 25.9 g
26金	バターロール	チキンのトマト煮 パゲテバズリコッペ みかんゼリー	牛乳	パン、じゃが芋、油、砂糖、スパゲッティ、ゼリー	牛乳、鶏肉、ひよこ豆、ベーコン	にんにく、玉ねぎ、人参、キャベツ、マッシュルーム、トマトピューレ	735 kcal 34.0 g
29月	ご飯	もやしの担々スープ 生揚げのステーキ① 切干大根の炒り煮	牛乳	米、はるさめ、ごま油、砂糖、ごま油、こんにゃく	牛乳、豚肉、大豆たんぱく、みそ、生揚げ、油揚げ	にんにく、しょうが、もやし、白菜、チンゲン菜、人参、長ねぎ、しいたけ、りんご、切干大根、さやいんげん	794 kcal 31.7 g
30火	ご飯	日の出の味噌汁 秋刀魚の蒲揚げ 荳わかめのきんぴら	牛乳	米、じゃが芋、でん粉、油、砂糖、こんにゃく、油、ごま	牛乳、豆腐、油揚げ、みそ、さんま、荳わかめ、豚肉	キャベツ、玉ねぎ、長ねぎ、しょうが、人参、ごぼう、さやいんげん	802 kcal 30.1 g

都合により献立が変更になる場合があります。
 ・お子さんが食物アレルギーで、原材料等詳細な情報が必要な場合は
 給食センターにお問い合わせください。 TEL 042-597-3414



2学期の給食開始日
 大久野中 } 9月2日（火）
 平井中 }

日の出町平均	771	31.5
学校給食摂取基準（範囲）	830	(27~42)

重陽の節句 9月9日は「重陽の節句」です。桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように五節句のひとつで、古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。10日の給食では、食用の菊の花の入ったお浸しにしました。1年に1度しか登場しない菊の花入りのお浸しですので、黄色い菊の花びらを探して食べてくださいね。

★今月の日の出の野菜★
 献立表★マークの料理に入っています。
 感謝して
 いただきます♪
 玉ねぎ（和田さん）
 …2日、4~8日



◎3日（水）に使用するヨーグルトは、日の出町内にある協同 乳業 様から地域貢献としてご厚意で無償提供していただいた「健康投資ヨーグルト」です。