

[献立予定表]

2025年9月

川島中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー 蛋白質 食塩相当量
1月	食パン		食パン		748 kcal
	野菜スープ	ベーコン	サラダ油	にんじん,玉ねぎ,キャベツ,パセリ	29.9 g
	ハンバーグ	ハンバーグ,赤みそ	三温糖		27.5 g
	カラフルポテト		じゃがいも	ミックスベジタブル	3.9 g
2火	麦ごはん		精白米,精麦		850 kcal
	麻婆豆腐	木綿豆腐,豚ひき肉	三温糖,かたくり粉,ごま油	しょうが,にんにく,干し椎茸,だけの,こねぎ,たら	31.2 g
	いかメンチカツ	いかメンチカツ (いか)	大豆油		27.5 g
	パイ			パイ	1.6 g
3水	ソフト種		ソフト種		774 kcal
	ツナマトリソース	ツナ	サラダ油,ハヤシルウ,三温糖	にんじん,玉ねぎ,にんにく,トマト	31.9 g
	シナモンビーンズ	大豆 (岐阜県産)	大豆油,グラニュー糖,三温糖		18.3 g
	こんにゃくサラダ	わかめ	こんにゃく(サラダ用),和風ドレッシング	きゅうり,にんじん	2.0 g
4木	麦ごはん		精白米,精麦		705 kcal
	冬山の味噌汁	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,ミックスみそ		玉ねぎ,とうがん	35.2 g
	鮭の香焼焼き	さけ		しょうが,にんにく	14.6 g
	もやしのごま和え		すりごま,三温糖	もやし,にんじん	2.2 g
5金	ひじきごはん	鶏肉,干ひじき,油揚げ	アルファ化米,中ざら糖,サラダ油	にんじん,干し椎茸	736 kcal
	湯葉のすまし汁	湯葉,かまぼこ,木綿豆腐		ごまつな,えのきだけ	33.8 g
	豚肉のごま揚げ	豚肉	黒ごま,いりごま,かたくり粉,米粉,大豆油	しょうが	27.5 g
	ラフランスゼリー		ラフランス		2.7 g
8月	コッペパン		コッペパン		733 kcal
	鹿島のポタージュ	ベーコン,牛乳	米粉,サラダ油	かぼちゃ,かぼちゃペースト,玉ねぎ,パセリ	25.9 g
	オムレツ	ブレンオムレツ			26.9 g
	ごぼうサラダ		香りがまドレッシング	ごぼう,にんじん,きゅうり	3.1 g
9火	麦ごはん		精白米,精麦		778 kcal
	なすの味噌汁	木綿豆腐,油揚げ,ミックスみそ		なす,ねぎ	38.2 g
	鶏肉のおろしだれ	鶏肉	三温糖	大根おろし,こねぎ	17.8 g
	肉じゃが	豚肉	サラダ油,じゃがいも,中ざら糖	玉ねぎ,にんじん,枝豆	2.4 g
10水	小型コッペパン		小型パン		779 kcal
	焼きそば	豚肉,あおのり,かつお節	中華めん,サラダ油	にんじん,キャベツ,もやし,しょうが	28.8 g
	ウィンナー	ウィンナー (豚肉)			28.2 g
	フルーツのゼリー和え		カットゼリー	パイ,もも,温州みかん	3.7 g
11木	麦ごはん		精白米,精麦		756 kcal
	春雨スープ	糸がまぼこ	マロニー	にんじん,玉ねぎ,ごまつな	27.2 g
	シュウマイ	豚しょうまい (豚肉)			15.4 g
	チンジャオロース	豚肉	サラダ油,三温糖	にんじん,だけの,ごぼう,青ピーマン	2.3 g
12金	麦ごはん		精白米,精麦		755 kcal
	わかめの味噌汁	木綿豆腐,わかめ,ミックスみそ		だいこん,えのきだけ	29.3 g
	鮭の蒲焼き	いわし,焼き	薄力粉,かたくり粉,大豆油,三温糖		20.4 g
	キャベツのゆかり和え			にんじん,キャベツ,きゅうり	2.2 g
16火	麦ごはん		精白米,精麦		777 kcal
	豆腐のみそ汁	木綿豆腐,油揚げ,赤みそ		玉ねぎ,ごまつな	36.4 g
	豚肉の具	豚肉,かまぼこ	サラダ油,しらたき,三温糖	玉ねぎ,ねぎ,しょうが	18.2 g
	切干大根の煮物	ツナ	中ざら糖,すりごま	切干大根,にんじん,さやいんげん	2.2 g
17水	中華種		中華めん		724 kcal
	しょうゆラーメンのスープ	豚肉	サラダ油	しょうが,にんにく,にんじん,もやし,ねぎ,コーン	26.3 g
	香香き	香香き (豚肉)	大豆油		25.7 g
	大根サラダ		塩中華ドレッシング	だいこん,きゅうり,赤パプリカ	2.7 g
18木	オレンジゼリー		オレンジゼリー		
	麦ごはん		精白米,精麦		760 kcal
	南瓜入りけんちん汁	木綿豆腐,油揚げ		だいこん,かぼちゃ,ごぼう,ねぎ	29.6 g
	厚揚げの肉味噌かけ	厚揚げ,鶏ひき肉,赤みそ	サラダ油,三温糖,かたくり粉	しょうが	17.9 g
19金	こんにゃくの土佐煮	はんぺん,かつお節	こんにゃく,中ざら糖	にんじん	2.5 g
	ツナピラフ	ツナ,大豆	アルファ化米,サラダ油	玉ねぎ,にんじん,コーン,青ピーマン	696 kcal
	キャベツスープ	ベーコン	サラダ油	玉ねぎ,キャベツ,にんじん	23.1 g
	野菜コロッケ	野菜コロッケ	野菜コロッケ,大豆油		23.1 g
22月	ヨーグルト	ヨーグルト			3.0 g
	黒コッペパン		黒パン		796 kcal
	ミネストローネ	ウィンナー (豚肉)	サラダ油,じゃがいも,ABCマカロニ	にんじん,玉ねぎ,トマト,パセリ	35.8 g
	きさみのレモンソース	鶏ささみ	かたくり粉,米粉,大豆油,三温糖	レモン果汁	25.8 g
24水	ビーンズサラダ	大豆	コールスロドレッシング	にんじん,キャベツ,枝豆	3.2 g
	うどん		うどん		736 kcal
	卵とじうどんの汁	鶏肉,かまぼこ,油揚げ,鶏卵	かたくり粉	にんじん,ねぎ,干し椎茸	33.7 g
	竹輪の磯辺揚げ	ちくわ,あおのり	薄力粉,米粉,大豆油	しょうが	22.3 g
25木	小松菜のおかか和え	かつお節	三温糖	ごまつな,にんじん,もやし	2.6 g
	麦ごはん		精白米,精麦		779 kcal
	ホクカレー	豚肉	サラダ油,じゃがいも,カレー粉	しょうが,にんにく,玉ねぎ,にんじん,さなめしめし,ブレン,トマト	22.7 g
	海藻サラダ	海藻ミックス	青じそドレッシング	だいこん,にんじん,コーン	14.6 g
26金	福神漬			福神漬	2.9 g
	オレンジ			オレンジ	
	麦ごはん		精白米,精麦		800 kcal
	じゃがいもの味噌汁	木綿豆腐,油揚げ,わかめ,赤みそ	じゃがいも	ねぎ	37.4 g
29月	鮭の塩焼き	さけ		レモン果汁	23.2 g
	五目豆	大豆 (岐阜県産),昆布	こんにゃく,中ざら糖	にんじん,ごぼう	2.6 g
	食パン		食パン		707 kcal
	コンソメスープ		サラダ油,じゃがいも	玉ねぎ,にんじん	34.3 g
30火	鶏肉の洋風から揚げ	鶏肉	かたくり粉,大豆油	パプリカ	25.5 g
	なすのボロネーゼ	豚ひき肉,大豆	サラダ油	にんにく,玉ねぎ,なす,にんじん,トマト	3.5 g
	麦ごはん		精白米,精麦		772 kcal
	大根のすまし汁	かまぼこ		だいこん,えのきだけ,ごまつな	30.0 g
鮭の野菜みそネーゼ焼き	さけ,赤みそ	ベーキングマヨネーズ,三温糖	キャベツ,ねぎ	22.9 g	
ひじきの炒め煮	干ひじき,油揚げ	サラダ油,三温糖,いりごま	にんじん,枝豆	2.1 g	

