

[ 献 立 予 定 表 ]

2025年 9月度

緑陽中学校

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量
1月	食パン			食パン		777 koal
	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	31.5 g
	チリコンカン		豚ひき肉, ミックスビーンズ	サラダ油	玉ねぎ, にんにく	32.4 g
	南瓜サラダ			ノンエッグマヨネーズ	かぼちゃ, 枝豆	3.0 g
2火	麦ごはん			精白米, 精麦		789 koal
	トックスープ	○	鶏きん, 木綿豆腐	トック	にんじん, テンゲンサイ	27.5 g
	マーボー厚揚げ		厚揚げ, 鶏ひき肉	サラダ油, 三温糖, ごま油, かたくり粉	玉ねぎ, たら, たけのこ, 干し椎茸, しょうが, にんにく	20.4 g
	メロンゼリー			メロンゼリー		0.9 g
3水	ソフト麺			ソフト麺		765 koal
	ツナトマトソース	○	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	28.9 g
	フライビーンズ		大豆 (絞豆腐)	大豆油		24.7 g
	こんにゃくサラダ			こんにゃく (サラダ用), 和風ドレッシング	だいこん, テンゲンサイ, コーン	2.0 g
4木	麦ごはん			精白米, 精麦		717 koal
	玉ねぎのみそ汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, ミックスみそ		玉ねぎ	34.5 g
	サケの香味焼き		さけ		しょうが, にんにく	15.8 g
	冬瓜のそぼろ煮		鶏ひき肉	サラダ油, かたくり粉	とうがん, にんじん	2.1 g
5金	ひじきごはん	○	鶏肉, 干ひじき, 油揚げ	α化米, 中ざら糖, サラダ油	にんじん, 干し椎茸	699 koal
	湯葉のすまし汁		湯葉, かまぼこ, 木綿豆腐		ごまつな, えのきたけ	25.0 g
	野菜コロッケ			野菜コロッケ, 大豆油		22.3 g
	オレンジ				オレンジ	2.3 g
8月	コッパン			コッパン		720 koal
	ミネストローネ	○		サラダ油, じゃがいも, ABOマカロニ	にんじん, 玉ねぎ, トマト	31.7 g
	さ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	23.3 g
	ごぼうサラダ			醬りごまドレッシング	ごぼう, にんじん, きゅうり	2.8 g
9火	麦ごはん			精白米, 精麦		807 koal
	鮎のすまし汁	○	かまぼこ	白玉鮎	ごまつな, えのきたけ, 玉ねぎ	33.1 g
	厚揚げの肉みそかけ		生揚げ, 鶏ひき肉, 赤みそ, 豆乳	サラダ油, 中ざら糖, かたくり粉	しょうが	22.3 g
	トマト入り肉じゃが		豚肉	サラダ油, じゃがいも, 中ざら糖	玉ねぎ, にんじん, トマト, 枝豆	1.9 g
10水	小豆パン			小豆パン		745 koal
	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	30.5 g
	厚焼き餅		厚焼き餅			21.3 g
	フルーツのゼリーあえ			カクテルゼリー	パイナップル (缶詰果肉)	3.1 g
11木	麦ごはん			精白米, 精麦		725 koal
	春雨スープ	○	赤かまぼこ	マロニー	にんじん, 玉ねぎ, ごまつな	26.1 g
	テンジャオソース		豚肉	サラダ油, 三温糖	たけのこ, 青ピーマン, 赤ピーマン	14.0 g
	中華サラダ			塩中華ドレッシング	もやし, キャベツ, コーン	1.6 g
12金	麦ごはん			精白米, 精麦		778 koal
	わかめのみそ汁	○	木綿豆腐, わかめ, ミックスみそ		だいこん, えのきたけ	29.2 g
	イワシの焼焼き風		いわし (焼焼き)	薄力粉, かたくり粉, 大豆油, 三温糖		23.0 g
	塩昆布あえ		塩昆布	ごま油	キャベツ, にんじん	2.2 g
16火	麦ごはん			精白米, 精麦		757 koal
	豆腐のみそ汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, 赤みそ		玉ねぎ, ごまつな	31.8 g
	豚丼の具		豚肉, かまぼこ	サラダ油, しらたき, 三温糖	玉ねぎ, しょうが	18.4 g
	切干大根の煮物			サラダ油, 中ざら糖, いろごま	切干大根, さやいんげん, にんじん	2.1 g

日	献立名	牛乳	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 脂質 食塩相当量
17水	中華麺				中華めん	664 koal
	醤油ラーメンの汁	○	豚肉	サラダ油	しょうが, にんにく, にんじん, もやし, おぎ, コーン	24.6 g
	春巻き		春巻き	大豆油		24.9 g
	ビーンズサラダ		大豆	コールスロードレッシング	にんじん, キャベツ, 枝豆	2.0 g
18木	麦ごはん			精白米, 精麦		793 koal
	けんちん汁	○	木綿豆腐, 油揚げ		だいこん, かぼちゃ, ごぼう, にんじん, おぎ	29.9 g
	和風ハンバーグ		ハンバーグ	三温糖, かたくり粉	玉ねぎ, 大根おろし, しょうが	20.7 g
	こんにゃくの土佐煮		かつお節	こんにゃく, 中ざら糖		1.9 g
19金	ツナピラフ		ツナ, 大豆	α化米, サラダ油	玉ねぎ, ミカドパスタ	740 koal
	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	28.7 g
	ホキフライ		ホキフライ	大豆油		25.2 g
	りんごヨーグルト		ヨーグルト			2.0 g
22月	黒コッパン			黒コッパン		782 koal
	南瓜のポタージュ	○	牛乳	コーンスターチ, サラダ油	かぼちゃ, かぼちゃペースト, 玉ねぎ, パセリ	30.1 g
	マスタードチキン		鶏肉	ノンエッグマヨネーズ, 三温糖	レモン果汁	27.9 g
	カラフルポテト			じゃがいも	ミックスベジタブル	2.3 g
24水	うどん				うどん	719 koal
	豚とじうどんの汁	○	豚肉, かまぼこ, 油揚げ, 鶏卵	かたくり粉	にんじん, おぎ, 干し椎茸	37.1 g
	きびなごの天ぷら		きびなご	大豆油		22.8 g
	小松菜のおかあえ		かつお節		ごまつな, にんじん, もやし	2.1 g
25木	麦ごはん			精白米, 精麦		802 koal
	チキンカレー	○	鶏肉	じゃがいも, カレールウ	にんにく, 玉ねぎ, にんじん, ブルーン, トマト	21.6 g
	大根サラダ			イタリアンドレッシング	だいこん, きゅうり, 赤パプリカ	16.1 g
	福神漬け 黒ゼリー				福神漬 黒ゼリー	2.8 g
26金	麦ごはん			精白米, 精麦		818 koal
	じゃが芋のみそ汁	○	木綿豆腐, 油揚げ, わかめ, 赤みそ		じゃがいも	38.5 g
	サバのごま焼き		塩さば	いりごま		25.2 g
	五目豆		大豆 (絞豆腐), 黒豆	こんにゃく, 中ざら糖	にんじん, ごぼう	2.2 g
29月	食パン			食パン		716 koal
	コンソメスープ	○		サラダ油, じゃがいも	玉ねぎ, にんじん	24.5 g
	なすのポロネーゼ		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	28.6 g
	キャベツのソテー チョコクリーム			サラダ油	キャベツ, にんじん, コーン	3.1 g
30火	麦ごはん			精白米, 精麦		761 koal
	大根のすまし汁	○	かまぼこ		だいこん, えのきたけ, ごまつな	31.3 g
	サワラのみそネーズ焼き		さわら, 赤みそ	ベーキングマヨネーズ, 三温糖	キャベツ, おぎ	22.2 g
	ひじきの炒め煮		干ひじき, ちくわ	サラダ油, 三温糖, いりごま	にんじん, 枝豆	1.9 g