



# 令和7年 9月 中学校給食献立予定表

蕨市立学校給食センター

日・曜	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
			1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	3群:ビタミンA(加熱) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質		
1月	クロワッサン	○			パン(乳入り)		717 kcal
	クリスピーチキン		鶏肉		油,でん粉,砂糖	塩,こしょう	31.7 g
	だいコーンサラダ			大根,とうもろこし,きゅうり			28.2 g
	(フレンチドレッシング)					ドレッシング	3.0 g
	スパゲティミートソース		豚肉	にんにく,玉ねぎ,人参,トマト	スパゲティ,油	ケチャップ,ソース,トマトソース,コソメ,塩,こしょう	
2火	ごはん	○			米		723 kcal
	豆腐ハンバーグ		豆腐,鶏肉	玉ねぎ	でん粉,砂糖	塩,みりん	28.5 g
	海藻サラダ		海藻ミックス	大根,人参,とうもろこし	ごま		19.8 g
	(和風ドレッシング)					ドレッシング	2.9 g
	豚汁		豚肉,豆腐,油揚げ	人参,ごぼう,長ねぎ	じゃがいも	みそ	
3水	地粉うどん	○	★万博献立★ ~大阪①~		地粉うどん		714 kcal
	肉吸い風うどん		豚肉,かまぼこ	しいたけ,人参,こまつな,長ねぎ	砂糖	酒,みりん,塩,しょうゆ	27.7 g
	野菜入り肉詰いなり		油揚げ,鶏肉,豚肉,魚すり身	玉ねぎ,人参	でん粉,砂糖	みりん,塩	24.5 g
	ゆかり和え			キャベツ,きゅうり		塩,ゆかり	4.2 g
4木	ごはん	○	★蕨の中学生応援献立★		米		796 kcal
	メンチカツ		豚肉	玉ねぎ	油,パン粉,小麦粉	ケチャップ,塩,こしょう	29.7 g
	広島菜和え			大根,人参,とうもろこし		塩,広島菜	22.9 g
	肉じゃが		豚肉	玉ねぎ,人参	じゃがいも,油,砂糖	しょうゆ,みりん,酒	2.2 g
5金	焼肉ごはん	○	豚肉	にんにく,しょうが,人参,長ねぎ	米,麦,油,砂糖,ごま油	しょうゆ,塩,コショウ,酒	793 kcal
	いわしフライ		いわし		油,パン粉,小麦粉	塩	26.6 g
	青菜としめじのサラダ			ほうれん草,しめじ	ごま		32.7 g
	(中華ドレッシング)					ドレッシング	2.4 g
	シャーベット				砂糖	みかん果汁	
8月	ごはん	○			米		749 kcal
	おろしハンバーグ		鶏肉,豚肉	玉ねぎ,大根	砂糖,でん粉	しょうゆ,みりん	26.9 g
	親子豆サラダ		大豆	枝豆,キャベツ,人参,きゅうり			21.0 g
	(玉ねぎドレッシング)					ドレッシング	3.0 g
	わかめのみぞ汁		わかめ,豆腐	玉ねぎ	じゃがいも	みそ	
9火	ごはん	○			米		738 kcal
	ビビンバ		豚肉,大豆	しょうが,にんにく,人参,もやし,ほつれん草	油,砂糖,ごま油	酒,しょうゆ,コショウ,みそ	26.4 g
	フルーツカクテル		乳	みかん,もも,パインアップル	砂糖		19.9 g
	冬瓜のスープ		鶏肉	しいたけ,人参,冬瓜	春雨,油,ごま油	しょうゆ,塩	2.7 g
10水	食パン	○			パン(乳なし)		764 kcal
	りんごジャム			りんご	砂糖		29.3 g
	レモン風味のカジキフライ		クロカジキ,卵		油,パン粉,小麦粉	レモン果汁	26.7 g
	もやしのサラダ			もやし,人参,きゅうり			4.1 g
	(イタリアンドレッシング)					ドレッシング	
	ニヨッキの豆乳スープ		鶏肉,豆乳	人参,玉ねぎ,エリンギ	じゃがいも,油,小麦粉	コンソメ,塩,こしょう	
11木	ごはん	○	★万博献立★ ~大阪②~		米		739 kcal
	たこさんタコ焼き		たこ	キャベツ,ねぎ	油,小麦粉,砂糖	塩	29.7 g
	香り漬け			キャベツ,きゅうり		塩,レモン果汁	23.3 g
	家常(ジャーチャン)豆腐		豚肉,生揚げ	しょうが,にんにく,人参,玉ねぎ,たけのこ,しいたけ,ピーマン	油,砂糖,でん粉,ごま油	みそ,しょうゆ,オイスター ソー	2.0 g
12金	ナン	○			ナン(乳なし)		732 kcal
	豆腐ナゲット(3個)		豆腐,魚すり身,豆乳	玉ねぎ	油,砂糖,小麦粉	塩	26.8 g
	マカロニサラダ			キャベツ,きゅうり,人参	マカロニ	塩	37.1 g
	(マヨネーズ)				マヨネーズ(卵入り)		2.4 g
	野菜たっぷりキーマカレー(アレルゲンフリー使用)		豚肉	にんにく,しょうが,セロリ,玉ねぎ,人参,ごぼう,しいたけ,ピーマン,トマト	油,じゃがいも,小麦粉	コンソメ,リース,しょうゆ,カレーパウダー,塩,こしょう	

日・曜	献立名	牛乳	主な材料名			その他	エネルギー 蛋白質 脂質 食塩相当量
			主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	主にエネルギーになる		
			1群:たんぱく質 2群:無機質(カルシウム)	3群:ビタミンA(加テノ) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質		
16 火	ごはん	○	豚肉	玉ねぎ	米		750 kcal 27.9 g 21.1 g 2.8 g
	しゅうまい(3個)			人参,もやし,きゅうり,とうもろこし	パン粉,でん粉,小麦粉		
	春雨サラダ				春雨,ごま		
	(中華ドレッシング)					ドレッシング	
	ねぎみそスタミナスープ		豚肉,豆腐	にんにく,しょうが,人参,大根,長ねぎ	油,ごま油	みそ,しょうゆ,塩	
17 水	ごはん	○	卵		米		780 kcal 27.2 g 23.8 g 2.9 g
	オムレツ				砂糖	塩,酢	
	キャロットサラダ			人参,きゅうり,とうもろこし			
	(フレンチドレッシング)					ドレッシング	
	ハヤシライス		豚肉	玉ねぎ,人参	じゃがいも,油,小麦粉,砂糖	ケチャップ,ソース,塩,こしょう,しょうゆ,コンソメ	
18 木	コッペパン	○			パン(乳なし)		713 kcal 28.8 g 26.4 g 3.6 g
	★世界陸上献立★ バトンコロッケ			玉ねぎ	じゃがいも,油,小麦粉,パン粉	ソース	
	コーンサラダ			とうもろこし,きゅうり,キャベツ,人参			
	(サウザンドレッシング)					ドレッシング	
	ミネストラスープ		豚肉,ベーコン	セロリー,玉ねぎ,人参,長ねぎ,トマト	じゃがいも,マカロニ	塩,こしょう,コンソメ	
19 金	秋の香りご飯	○	鶏肉,油揚げ	人参,しめじ	米,麦,油,さつまいも	酒,塩,しょうゆ	707 kcal 28.4 g 23.0 g 2.0 g
	いわしの竜田揚げ		いわし		油,でん粉	しょうゆ	
	親子豆サラダ		大豆	枝豆,キャベツ,人参,きゅうり			
	(ごまドレッシング)				ごま	ドレッシング	
22 月	ごはん	○			米		735 kcal 27.1 g 18.6 g 2.6 g
	塩だれ豚丼		豚肉	にんにく,もやし,キャベツ,長ねぎ	油,ごま油,ごま,でん粉	酒,塩,こしょう,レモン果汁	
	オレンジ(2個)			オレンジ			
	韓国風トックスープ		鶏肉	しょうが,大根,こまつな,キムチ	トック,油,ごま油	しょうゆ,みそ,塩,こしょう	
24 水	黒パン	○			パン(乳なし)		734 kcal 26.7 g 24.1 g 3.4 g
	ミートボール(3個)		鶏肉	玉ねぎ	パン粉,砂糖,油	ケチャップ,塩,ソース	
	フレンチサラダ			キャベツ,さやうり,みかん	油	酢,塩,こしょう	
	さつまいものホワイトシチュー		鶏肉,スキムミルク,牛乳	玉ねぎ,人参	さつまいも,油,小麦粉	コンソメ,塩,こしょう	
29 月	ごはん	○			米		717 kcal 29.9 g 19.8 g 2.6 g
	厚焼き卵		卵		砂糖,でん粉	酢,塩,みりん,しょうゆ	
	辛子和え			もやし,こまつな	砂糖	辛子,しょうゆ	
	ひき肉と豆腐の煮込み		豚肉,豆腐	しょうが,はくさい,長ねぎ	砂糖,でん粉	酒,しょうゆ	
30 火	乳酸飲料	乳酸飲料	乳		砂糖		720 kcal 26.5 g 26.1 g 3.9 g
	子供パン				パン(乳なし)		
	チキンガーリックステーキ		鶏肉	にんにく,玉ねぎ	油,砂糖,でん粉	塩,こしょう,しょうゆ,酒,みりん	
	青菜のサラダ			ほうれん草,とうもろこし,人参	油,砂糖	酢,塩,こしょう	
	ポトフ		ワインナー	人参,キャベツ,しめじ	じゃがいも	コンソメ,塩,こしょう	
★材料の入荷等の都合により、献立や食材を変更することがあります。 ★献立表には、使用するすべての食材を記載しているわけではありません。 ＊サラダの献立等で、クラスに1本ボトルドレッシングやマヨネーズがつくときには、献立名に(○○○ドレッシング)と表記されます。						平均栄養価 740 kcal 28.1 g 24.4 g 2.9 g	

## 「ローリングストック」で無理のない備蓄を!

夏から秋にかけては、台風が特に多く発生する時期です。停電や断水を想定して、水や食料品を準備しておきましょう。日常的に、食料品を少し多めに買い置きし、使ったら買ひ足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備えることができます。

