



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(加鈣)	3群:ビタミンA(加β) 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,コンソメ,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	○			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	○			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,マヨネーズ,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
	わかめのみそ汁		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,ほうれん草	油,砂糖,ごま油	酒,しょうゆ,マヨネーズ,みそ	26.4 g
	フルーツカクテル		乳	みかん,もも,パイナップル	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	
	ニョッキの豆乳スープ		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	○			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,オイスターソース	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 (アレルゲンフリールウ使用)		豚肉	にんにく,しょうが,にら,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,ソース,しょうゆ,カレー粉,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(加味) 4群:ビタミンC	5群:炭水化物 6群:脂質		
16 火	ごはん	○			米		750 kcal
	しゅうまい(3個)		豚肉	玉ねぎ	パン粉,でん粉,小麦粉		27.9 g
	春雨サラダ			人参,もやし,きゅうり,とうもろこし	春雨,ごま		21.1 g
	(中華ドレッシング)					ドレッシング	2.8 g
	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	○			米		780 kcal
	オムレツ		卵		砂糖	塩,酢	27.2 g
	キャロットサラダ			人参,きゅうり,とうもろこし			23.8 g
	(フレンチドレッシング)					ドレッシング	2.9 g
	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
	★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	28.8 g
	コーンサラダ			とうもろこし,きゅうり,キャベツ,人参			26.4 g
	(サウザンドレッシング)					ドレッシング	3.6 g
	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
	いわしの竜田揚げ		いわし	油,でん粉	しょうゆ	28.4 g	
	親子豆サラダ		大豆	枝豆,キャベツ,人参,きゅうり			23.0 g
	(ごまドレッシング)				ごま	ドレッシング	2.0 g
22 月	ごはん	○			米		735 kcal
	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	27.1 g
	オレンジ(2個)			オレンジ			18.6 g
	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	2.6 g
24 水	黒パン	○			パン(乳なし)		734 kcal
	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	26.7 g
	フレンチサラダ			キャベツ,きゅうり,みかん	油	酢,塩,こしょう	24.1 g
	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	3.4 g
29 月	ごはん	○			米		717 kcal
	厚焼き卵		卵		砂糖,でん粉	酢,塩,みりん,しょうゆ	29.9 g
	辛子和え			もやし,こまつな	砂糖	辛子,しょうゆ	19.8 g
	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	2.6 g
30 火	乳酸飲料	乳 酸 飲 料	乳		砂糖		720 kcal
	子供パン				パン(乳なし)		26.5 g
	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	26.1 g
	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	3.9 g
	ポトフ		ウインナー	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(〇〇〇ドレッシング)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、使ったら買い足す「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。



ローリングストックのポイント

備える

水

- 1人1日3リットル × 3日以上必要。



食料品

- 食べ慣れているもの。
- 保存性の高いもの。
- 調理不要で食べられるもの。



その他

- ポリ袋、ラップ、アルミホイル、ウェットティッシュ、使い捨て容器など。
- カセットコンロ・ボンベ。



買う・買い足す

- 家族の人数や好み、栄養バランスを考える。
- 使った分を買い足す。



食べる・使う

- 賞味期限が切れる前に消費する。
- 古いものから使う。

