



# 2025年 9月分 中学校給食献立予定表



一宮市教育委員会学校給食課  
一宮市立〇〇中学校

| 日 曜  | 献立名                | 赤：主に体の組織をつくる              |                       | 緑：主に体の調子を整える   |                        | 黄：主にエネルギーになる          |                       | エネルギー<br>(kcal) | たんばく質<br>(g) |
|------|--------------------|---------------------------|-----------------------|----------------|------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------|--------------|
|      |                    | 1群（たんぱく質）                 | 2群（カルシウム）             | 3群（カロテン）       | 4群（ビタミン・食物繊維）          | 5群（炭水化物）              | 6群（脂質）                |                 |              |
|      |                    | 魚・肉・卵<br>大豆・大豆製品          | 牛乳・乳製品・海藻<br>骨ごと食べる小魚 | 緑黄色野菜          | その他の野菜・果物・きのこ          | 穀類・いも・砂糖              | あぶら脂・種実               |                 |              |
| 2 火  | ご飯                 |                           |                       |                |                        | こめ                    |                       | 773             | 18.4         |
|      | 牛乳                 |                           | ぎゅうにゅう                |                |                        |                       |                       |                 |              |
|      | 夏野菜ハヤシ             | ぶたにく・ぶたレバー                |                       | にんじん・トマト       | ズッキーニ・なす・たまねぎ          | じゃがいも・ハヤシルウ           | あぶら                   |                 |              |
|      | シャインマスカットゼリー和え     |                           |                       |                | ナタデココ・パインアップル<br>もも    | ゼリー                   |                       |                 |              |
|      | ＜マスカットゼリー＞         |                           |                       |                | ぶどう                    | さとう                   |                       |                 |              |
| 3 水  | ご飯                 |                           |                       |                |                        | こめ                    |                       | 741             | 23.8         |
|      | 牛乳                 |                           | ぎゅうにゅう                |                |                        |                       |                       |                 |              |
|      | かぼちゃと高野どうふのそぼろあんかけ | こうやどうふ・とりにく               |                       | かぼちゃ           |                        | でんぶん・さとう              | あぶら                   |                 |              |
|      | おくらのおかか和え          | かつおけすりぶし                  |                       | オクラ            | もやし                    | さとう                   |                       |                 |              |
|      | とうがん汁              | かまぼこ                      |                       | にんじん・こまつな      | とうがん・えのきたけ・ねぎ          |                       |                       |                 |              |
| 4 木  | ご飯                 |                           |                       |                |                        | こめ                    |                       | 735             | 32.1         |
|      | 牛乳                 |                           | ぎゅうにゅう                |                |                        |                       |                       |                 |              |
|      | さわらのねぎしょうがだれ       | さわら                       |                       |                | ねぎ・しょうが                | さとう・でんぶん              | あぶら                   |                 |              |
|      | ごま和え               |                           |                       | ブロッコリー         | もやし                    | さとう                   | ごま                    |                 |              |
|      | 白みそ汁               | とりにく・みそ<br>なまあげ           | わかめ                   | にんじん           | だいこん・しめじ               | じゃがいも                 |                       |                 |              |
| 5 金  | 冷やし中華めん            |                           |                       |                |                        | ちゅうかめん                |                       | 777             | 30.4         |
|      | 牛乳                 |                           | ぎゅうにゅう                |                |                        |                       |                       |                 |              |
|      | 冷やし中華（具）           | ツナ                        | わかめ                   | にんじん・みすな       | きゅうり・もやし               | さとう                   |                       |                 |              |
|      | 冷し中華のたれ            |                           |                       |                |                        |                       |                       |                 |              |
|      | 鶏肉とじゃがいものレモンマヨソース  | とりにく                      |                       |                | レモン                    | でんぶん・じゃがいも<br>さとう     | あぶら<br>ノンエッグ<br>マヨネーズ |                 |              |
| 8 月  | ご飯                 |                           |                       |                |                        | こめ                    |                       | 760             | 24.8         |
|      | 牛乳                 |                           | ぎゅうにゅう                |                |                        |                       |                       |                 |              |
|      | コロッケ               | ぶたにく・ぶたレバー<br>だいたす・とうふ・みそ |                       | にんじん・パセリ       | たまねぎ                   | じゃがいも・パンこ<br>さとう・こむぎこ | あぶら                   |                 |              |
|      | 鉄骨和え               |                           | ちりめんじゃこ               | ほうれんそう         | もやし                    | さとう                   |                       |                 |              |
|      | かきたま汁              | たまご・かまぼこ                  |                       | にんじん・みつば       | たまねぎ・だいこん・ほししいたけ       | でんぶん                  |                       |                 |              |
| 9 火  | 麦ご飯                |                           |                       |                |                        | こめ・おおむぎ               |                       | 744             | 27.2         |
|      | 牛乳                 |                           | ぎゅうにゅう                |                |                        |                       |                       |                 |              |
|      | ヘルシーマーボードウフ        | ぶたにく・ぶたレバー<br>だいたす・とうふ・みそ |                       | にんじん・にら        | たまねぎ・たけのこ・しょうが<br>にんにく | さとう・でんぶん              | あぶら                   |                 |              |
|      | パンサンスー             | ハム                        |                       |                | きゅうり・とうもろこし            | はるさめ・さとう              | ごまあぶら                 |                 |              |
| 10 水 | ご飯                 |                           |                       |                |                        | こめ                    |                       | 761             | 31.2         |
|      | 牛乳                 |                           | ぎゅうにゅう                |                |                        |                       |                       |                 |              |
|      | かますの一口揚げ           | かます                       |                       |                |                        | でんぶん                  | あぶら                   |                 |              |
|      | 五目煮豆               | とりにく・だいたす                 | こんぶ                   | にんじん           | ごぼう                    | さとう                   | あぶら                   |                 |              |
|      | だしを味わうすまし汁         | とうふ                       |                       | みつば            | はくさい・だいこん              |                       |                       |                 |              |
| 11 木 | ご飯                 |                           |                       |                |                        | こめ                    |                       | 767             | 27.3         |
|      | 牛乳                 |                           | ぎゅうにゅう                |                |                        |                       |                       |                 |              |
|      | 照り焼きハンバーグ          | ぶたにく・とりにく                 |                       |                | たまねぎ                   | さとう・でんぶん              | あぶら・ラード               |                 |              |
|      | キャベツソテー            |                           |                       | にんじん           | キャベツ                   |                       | あぶら                   |                 |              |
|      | お豆トマトスープ           | とりにく                      |                       | ブロッコリー・トマト     | しろいんげんまめ・たまねぎ          | じゃがいも・さとう             | あぶら                   |                 |              |
| 12 金 | ミルクロールパン           |                           |                       |                |                        | ミルクロールパン              |                       | 715             | 27.9         |
|      | 牛乳                 |                           | ぎゅうにゅう                |                |                        |                       |                       |                 |              |
|      | 焼きそば               | ぶたにく・ちくわ                  | あおのり                  | にんじん・ピーマン      | キャベツ・しょうが              | やきそばめん                | あぶら                   |                 |              |
|      | れんこんサラダ            | ツナ                        |                       |                | れんこん・きゅうり              |                       | ノンエッグ<br>マヨネーズ        |                 |              |
|      |                    |                           |                       |                |                        |                       |                       |                 |              |
| 16 火 | ご飯                 |                           |                       |                |                        | こめ                    |                       | 744             | 21.6         |
|      | 牛乳                 |                           | ぎゅうにゅう                |                |                        |                       |                       |                 |              |
|      | 揚げぎょうざ・3個          | ぶたにく                      |                       |                | キャベツ・たまねぎ・にんにく         | こむぎこ                  | ごまあぶら<br>あぶら          |                 |              |
|      | 切干しだいこんの甘酢和え       | ツナ                        |                       | こまつな           | きりほしだいこん               | さとう                   |                       |                 |              |
|      | ビーフンスープ            | とりにく                      |                       | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ・ほししいたけ            | ビーフン                  |                       |                 |              |

## ★給食レシピ紹介★



一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう！

2025年 9月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課

一宮市立〇〇中学校

| 日  | 曜 | 献立名             | 赤：主に体の組織をつくる     |                       | 緑：主に体の調子を整える   |                      | 黄：主にエネルギーになる       |                | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) |
|----|---|-----------------|------------------|-----------------------|----------------|----------------------|--------------------|----------------|-----------------|--------------|
|    |   |                 | 1群（たんぱく質）        | 2群（カルシウム）             | 3群（カロテン）       | 4群（ビタミン・食物繊維）        | 5群（炭水化物）           | 6群（脂質）         |                 |              |
|    |   |                 | 魚・肉・卵<br>大豆・大豆製品 | 牛乳・乳製品・海藻<br>骨ごと食べる小魚 | 緑黄色野菜          | その他の野菜・果物・きのこ        | 穀類・いも・砂糖           | あぶら脂・種実        |                 |              |
| 17 | 水 | ソフトめん           |                  |                       |                |                      | ソフトめん              |                | 783             | 30.6         |
|    |   | 牛乳              |                  | ぎゅうにゅう                |                |                      |                    |                |                 |              |
|    |   | キーマカレーソフトめん（汁）  | ぶたにく・ぶたレバー       |                       | にんじん・トマト       | たまねぎ・しょうが・にんにく       | じゃがいも・カレールウ        | あぶら            |                 |              |
|    |   | 花野菜サラダ          | とりにく             |                       | ブロッコリー         | カリフラワー・キャベツ          | ひよこめめ              | ノンエッグ<br>マヨネーズ |                 |              |
|    |   |                 |                  |                       |                |                      |                    |                |                 |              |
| 18 | 木 | 麦ご飯             |                  |                       |                |                      | こめ・おおむぎ            |                | 728             | 27.6         |
|    |   | 牛乳              |                  | ぎゅうにゅう                |                |                      |                    |                |                 |              |
|    |   | スタミナ丼（具）        | ぶたにく             |                       | にんじん・にら        | ごぼう・しょうが・にんにく        | さとう                | あぶら            |                 |              |
|    |   | じゃこごま和え         |                  | ちりめんじゃこ               |                | キャベツ・もやし             | さとう                | ごま<br>ごまあぶら    |                 |              |
|    |   | 豆乳みそ汁           | なまあげ・とうにゅう<br>みそ | わかめ                   |                | えのきたけ・だいこん・ねぎ        | さつまいも              |                |                 |              |
| 19 | 金 | ご飯              |                  |                       |                |                      | こめ                 |                | 780             | 24.1         |
|    |   | 牛乳              |                  | ぎゅうにゅう                |                |                      |                    |                |                 |              |
|    |   | ちくわの磯辺揚げ・3本     | ちくわ              | あおのり                  |                |                      | こめこ                | あぶら            |                 |              |
|    |   | ひじきのいため煮        | とりにく             | ひじき                   | さやいんげん         | とうもろこし               | さとう                | ごまあぶら          |                 |              |
|    |   | 梅けんちん汁          | とうふ              |                       | にんじん           | ごぼう・まいたけ・うめ          | さといも               |                |                 |              |
| 22 | 月 | ご飯              |                  |                       |                |                      | こめ                 |                | 802             | 26.0         |
|    |   | 牛乳              |                  | ぎゅうにゅう                |                |                      |                    |                |                 |              |
|    |   | さつまいもとチキンのヤンニョム | とりにく             |                       |                | にんにく                 | でんぶん・さつまいも<br>さとう  | あぶら            |                 |              |
|    |   | もやしのナムル         |                  |                       | こまつな           | もやし                  | さとう                | ごまあぶら          |                 |              |
|    |   | トックスープ          | ぶたにく             |                       | にんじん<br>チンゲンサイ | たまねぎ・ほししいたけ          | トック                |                |                 |              |
| 24 | 水 | ご飯              |                  |                       |                |                      | こめ                 |                | 766             | 28.9         |
|    |   | 牛乳              |                  | ぎゅうにゅう                |                |                      |                    |                |                 |              |
|    |   | 厚焼き卵            | たまご              |                       |                |                      | さとう                |                |                 |              |
|    |   | 白和え             | あぶらあげ・だいず<br>とうふ |                       | ほうれんそう         | こんにゃく                | さつまいも・さとう          | ごま             |                 |              |
|    |   | 鶏団子汁            |                  |                       | にんじん           | キャベツ・しめじ<br>ねぎ       | はるさめ               |                |                 |              |
| 25 | 木 | 〈鶏団子〉           | とりにく             |                       |                | たまねぎ                 | でんぶん・さとう           |                | 743             | 30.4         |
|    |   | ご飯              |                  |                       |                |                      | こめ                 |                |                 |              |
|    |   | 牛乳              |                  | ぎゅうにゅう                |                |                      |                    |                |                 |              |
|    |   | いわしの南蛮漬け        | いわし              |                       |                | たまねぎ                 | さとう・こめこ・でんぶん       | ごまあぶら<br>あぶら   |                 |              |
|    |   | きんぴらごぼう         | ハム               |                       | さやいんげん         | ごぼう                  | さとう                | あぶら            |                 |              |
| 26 | 金 | 沢煮わん            | ぶたにく             |                       | にんじん・こまつな      | だいこん・こんにゃく<br>ほししいたけ |                    |                | 803             | 31.6         |
|    |   | スライスパン          |                  |                       |                |                      | スライスパン             |                |                 |              |
|    |   | 牛乳              |                  | ぎゅうにゅう                |                |                      |                    |                |                 |              |
|    |   | スラッピージョー        | とりにく・だいず         |                       | トマト            | たまねぎ                 | さとう・こめこ            | あぶら            |                 |              |
|    |   | コーンクリームスープ      |                  | ぎゅうにゅう<br>スキムミルク      | ブロッコリー<br>にんじん | とうもろこし               | じゃがいも<br>こめこホワイトルウ | あぶら            |                 |              |
| 29 | 月 | ご飯              |                  |                       |                |                      | こめ                 |                | 864             | 31.9         |
|    |   | 牛乳              |                  | ぎゅうにゅう                |                |                      |                    |                |                 |              |
|    |   | さばの竜田揚げ         | さば               |                       |                | にんにく                 | でんぶん               | あぶら            |                 |              |
|    |   | 切干しだいこんのいため煮    | ベーコン             |                       | にんじん           | きりぼしだいこん・えだまめ        | さといも・さとう           | あぶら            |                 |              |
|    |   | 赤みそ汁            | とうふ・みそ           | わかめ                   |                | たまねぎ                 | じゃがいも              |                |                 |              |
| 30 | 火 | 中華めん            |                  |                       |                |                      | ちゅうかめん             |                | 750             | 28.2         |
|    |   | 牛乳              |                  | ぎゅうにゅう                |                |                      |                    |                |                 |              |
|    |   | 愛知の野菜入り春巻き      | とりにく             |                       | にんじん           | キャベツ・れんこん            | でんぶん・さとう<br>こむぎこ   | ごまあぶら<br>あぶら   |                 |              |
|    |   | 中華ひじきサラダ        | ツナ               | ひじき                   |                | キャベツ・きゅうり・とうもろこし     | さとう                | ごまあぶら          |                 |              |
|    |   | しょうゆラーメン（汁）     | ぶたにく・なると         |                       | にんじん           | もやし・ねぎ・にんにく          |                    | あぶら            |                 |              |

- ◆お知らせ◆
- ① 一宮市の給食では「そば・落花生」は、使用していません。

② 2日、3日、4日、9日、10日、11日、18日、19日、22日、25日、29日のおかずの原材料には「卵・乳・小麦・えび・かに・くるみ」を含んでいません。

③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報の詳細については、栄養教諭・栄養士にお問い合わせください。

④ 都合により献立が変更になる場合があります。

19日(金)応募献立

「梅けんちん汁」は、木曾川西小学校の児童が考えた応募献立です。  
梅干しの酸味でさっぱりする料理を考えてくれました。