



9月予定こんだて表

＜中学校用＞

2025年 9月 芝山町学校給食センター

日付 (曜日)	主食	飲 み 物	主菜、副菜、汁物、デザート	主な材料と体内ではたらき						栄養価		お知らせ
				体を作るもとになる		体の調子をととのえる		エネルギーのもとになる		たんぱく質	脂質	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群			
2日 (火)	中華麺		冷やし中華(具、スープ) ポテトとチーズの春巻き サイダーポンチ(サイダー)	かまぼこ なると クラゲ ぎょにくりー セツツツ	ぎゅうにゅう チーズ		きゅうり もやし もも、みかん パインアップル	ちゅうかめん はるまきのかわ じゃがいも さとう、ゼリー	あぶら	807	19.7	2学期も暑さに負けずがんばろう！
3日 (水)	ごはん		チキンのトマト煮 かぼちゃのポタージュ エスニック春雨サラダ	とりこ ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ	トマト、パセリ かぼちゃ	にんにく たまねぎ しょうが、レモン きゅうり	こめ、さとう じゃがいも こめこ はるさめ	バター	873	28.8	
4日 (木)	わかめ ごはん		とり天 防災すいとん やみつきキャベツ ワインゼリー	とりこ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん こまつな	こんにゃく だいこん、ねぎ はくさい しいたけ、きゅうり、キャベツ	こめ こむぎこ さとう すいとん、ゼリー	ごま あぶら ごま	843	23.3	
5日 (金)	ごはん		太刀魚のフライ キムチ入りみそ汁 スタミナ納豆 プリン	ぶたにく とうふ、みそ なっとう とりこ、かつおぶし	ぎゅうにゅう	にんじん にら、オクラ ほうれんそう にんにく、しょうが	もやし、えのき はくさい キムチ、ねぎ	こめ パンこ さとう プリン	あぶら ごま	777	27.1	
8日 (月)	麦 ごはん		完熟トマトのハヤシライス コーンフライ ミモザサラダ	ぶたにく いんげんまめ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん トマト、パセリ マッシュルーム、とうもろこし キャベツ、きゅうり、レモン	セロリ たまねぎ さとう	こめ、むぎ ルウ パンこ さとう	あぶら	819	29.3	☆コーンフライ:2つ
9日 (火)	パンズ パン		照焼きハンバーグ パスタサラダ オニオンスープ(クルトン)	とりこ ぶたにく ベーコン ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ きゅうり、キャベツ、とうもろこし	にんにく しょうが、セロリ たまねぎ スパゲッティ	パン、さとう クルトン でんぶん	マヨネーズ あぶら	798	35.9	
10日 (水)	ごはん		麻婆ナス 野菜チップス フルーツ杏仁豆腐	ぶたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ、しいたけ、れんこん もも、みかん、パイン、バナナ	なす、にんにく しょうが、ごぼう さとう	こめ、こめこ さとう でんぶん、こむぎこ さつまいも、あんぱん、どうふ	あぶら	924	26.4	秋ナスをたっぷり使ったマーボナス。ごはんと一緒にいただきます。
11日 (木)	ごはん		魚の塩竜田揚げ 玉ねぎの豚汁 冷しゃぶサラダ ひとくちりんごゼリー	もうかざめ ぶたにく とうふ、みそ	ぎゅうにゅう	にんじん にら たまねぎ、きゅうり、キャベツ	にんにく、ねぎ しょうが、ごぼう だいこん きゅうり、キャベツ	こめ、こめこ でんぶん じゃがいも さとう、ゼリー	あぶら ごま	781	24.2	
12日 (金)	バター ライス		ドライカレー 卵とコーンのスープ 小えびのサラダ(ドレッシング)	ぶたにく だいたず ひよこまめ えび、たまご	ぎゅうにゅう	にんじん、パセリ トマト、ピーマン ブロッコリー グリーンピース	にんにく、しょうが セロリ、たまねぎ とうもろこし キャベツ	こめ さとう ルウ	バター ドレッシング	813	26.0	
16日 (火)	冷やし うどん		冷やしごま坦々うどん(具、ごまだれ) 揚げぎょうざ マーラーカオ	ぶたにく なると とうにゅう たまご、いんげんまめ	ぎゅうにゅう	ねぎ もやし きゅうり	うどん さとう こむぎこ	あぶら ドレッシング ごま		937	25.2	☆あげぎょうざ:2つ マーラーカオはマレーシア発祥の中華風蒸しパンです。
17日 (水)	ごはん		豚肉のしょうが炒め わかめのみそ汁 ブロッコリーのナムル サワーゼリー	ぶたにく とうふ、みそ あぶらあげ	ぎゅうにゅう わかめ	こまつな ブロッコリー キャベツ、にんにく	たまねぎ しょうが、ねぎ きゅうり	こめ、さとう じゃがいも ゼリー	あぶら ごま	835	29.1	
18日 (木)	ごはん		たれ天ぷら(ちくわ、さつまいも) なめこ汁 ゆで豚と小松菜のごま和え	ちくわ とうふ、みそ あぶらあげ ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな にんじん	だしこん なめこ、ねぎ もやし	こめ こむぎこ さつまいも さとう	あぶら ごま	791	25.1	ごはんにつれ付きの天ぷらをのせて、天丼を作って食べましょう。
19日 (金)	麦 ごはん		ポークカレー キャベツとコーンのサラダ スイートポテト・ブリュレ	ぶたにく いんげんまめ ツナ	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん かぼちゃ	にんにく、しょうが たまねぎ とうもろこし	こめ、むぎ じゃがいも ルウ、チヤツツ さつまいも、さとう	あぶら バター	862	22.9	
22日 (月)	ごはん		チキンピカタ 豚肉と揚げごぼうの炒め物 じゃがパタみそ汁 ひと口桃ゼリー	とりこ たまご あぶらあげ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	パセリ にんじん グリーンアスパラ しょうが、ごぼう	たまねぎ とうもろこし にんにく さとう	こめ こむぎこ じゃがいも さとう、でんぶん、ゼリー	バター	870	27.4	ピカタはイタリア料理の1つで、肉や魚に小麦粉と卵をまぶして焼いた料理です。
24日 (水)	ごはん		さばのみそ煮 かき玉汁 生揚げのキムチ炒め ヨーグルト	さば、みそ かまぼこ たまご ぶたにく、なまあげ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ にら キムチ、キャベツ、にんにく	しょうが たまねぎ しいたけ、もやし	こめ さとう	あぶら	827	29.1	
25日 (木)	芝山中学校3年生 リクエストこんだて			ぶたにく なると、みそ とりこ だいたず	ぎゅうにゅう きざみのり	にんじん、にら チンゲンサイ もやし、キャベツ、えのき、もも、みかん	しょうが、にんにく たまねぎ さとう	ちゅうかめん でんぶん さとう ゼリー	あぶら ごま	895	25.9	今月から各学年のリクエスト給食を実施します。最初のリクエストは芝山中学校3年生です。
26日 (金)	ごはん		タコライス(タコミート、ゆで野菜) もずくスープ おふのラスク	ぶたにく だいたず とうふ、みそ たまご、きなこ	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん トマト チンゲンサイ	にんにく、セロリ たまねぎ、ねぎ えのき、きゅうり キャベツ	こめ、さとう こめこ でんぶん ふ	あぶら バター	919	30.1	
29日 (月)	ごはん		揚げ鶏の油淋鶏 チョレギサラダ 豆腐とザーサイのスープ	とりこ とうふ みそ	ぎゅうにゅう わかめ かんこくのり	パセリ、にんじん チンゲンサイ はくさい、えのき、とうもろこし きゅうり、たけのこ、ザーサイ	にんにく、しょうが たまねぎ さとう	こめ、さとう でんぶん こめこ	あぶら ごま	806	30.6	☆ユーリンチー:2つ
30日 (火)	芝山小学校3年生 リクエストこんだて			きなこと とりこ ぶたにく ベーコン	ぎゅうにゅう チーズ きざみのり	にんじん こまつな ほうれんそう はくさい	たまねぎ しめじ、えのき さとう ミルメーク	パン さとう マカロニ	あぶら	839	35.7	
										14.4	4.3	

*都合により、献立内容が変更になる場合があります。ご了承下さい。

*主な材料には、全ての食材は記載されておりません。詳細をお知りになりたい方はお問い合わせ下さい。

平均		基準	
842	14.2	830	20~30
27.5	2.9	13~20	2.5
		%*	%*

お知らせ

学校給食用米添加 強化米の変更について

学校給食では、米食で不足しがちなビタミンB群を補うため、お米に強化米を入れて炊いています。県の強化米の仕様変更に合わせて、9月よりビタミンB群の他、鉄分を強化した強化米に切り替わります。ごはんの味、風味に変化はありませんが、米の精米具合等により、炊きあがりが若干黒く見える場合があります。ごはん自体の品質に問題はありませんので、あらかじめご理解ください。

9月の おすすめ食材



トマト
夏野菜のイメージですが、芝山町では9月に入ってからが大玉トマトの最盛期を迎えます。



秋ナス
かつては「秋ナスは嫁に食わずな」ということわざがあった程、旬の秋ナスは絶品です。



新米
芝山町周辺では8月のお盆明け位から稲刈りが始まります。昨年はお米の高騰で大変でした。新米に期待しましょう。