

運動と食事について考えよう！



9月献立表



串本町学校給食センター

令和7年度

曜 日	献立名	主な使用材料名			エネルギー	
		血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(みどり)	力や熱になる(黄)	小	中
2 火	ピビンバ	ぶた肉 牛乳	にんじん しょうが もやし	米 さとう ごま ごま油	597	736
	中華スープ	とうふ	はくさい にら しいたけ			
3 水	タンドリーチキン	とり肉 ヨーグルト 牛乳		米	557	702
	ごぼうサラダ	ツナ	ごぼう にんじん コーン えだまめ	さとう マヨネーズ		
4 木	大根のみそ汁	わかめ あぶらあげ みそ	だいこん えのき		596	740
	鮭のムニエル風	さけ 牛乳	パセリ レモン果汁	米 でんぷん 油		
5 金	野菜サラダ		にんじん きゃべつ きゅうり	さとう 油	673	834
	ポークビーンズ	大豆 ベーコン	玉ねぎ ピーマン トマト	じゃがいも さとう		
8 月	ゴーヤチャンプルー	ぶた肉 とうふ かつおぶし 牛乳	にんじん にがうり 玉ねぎ	米 さとう 油	559	702
	パンパシジー	とり肉	きゃべつ きゅうり コーン しょうが	さとう ごま ごま油		
9 火	大学芋			さつまいも さとう ごま 油	663	821
	豚肉の生姜焼き	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン しょうが	米 さとう でんぷん		
10 水	かぼちゃのごま和え		かぼちゃ	さとう ごま	613	760
	紀州汁	とうふ	はくさい にんじん ねぎ ねぎうめ			
11 木	夏野菜とひき肉のカレーライス	ぶたひき肉 牛乳	しょうが にんにく 玉ねぎ なす ピーマン えだまめ	米 じゃがいも さとう カレールウ	577	705
	ブロッコリーサラダ		ブロッコリー もやし コーン にんじん	さとう 油		
12 金	鶏肉の南蛮漬け	とり肉 牛乳	玉ねぎ きゅうり	米 でんぷん 油 さとう	630	793
	三色和え		にんじん ほうれんそう きゃべつ	ごま		
13 土	冬瓜スープ	ハム	とうがん 玉ねぎ ねぎ		632	777
	ドッグパン ホットドッグハンバーグ	ハンバーグ(とり肉・ぶた肉) 牛乳	ハンバーグ(玉ねぎ・しょうが・にんにく・トマト)	パン ハンバーグ(さとう・でんぷん・油) さとう		
14 日	焼きスパゲッティ	ウインナー	にんじん きゃべつ にんにく レモン果汁	スパゲッティ 油	624	787
	コーンクリームスープ	牛乳	ほうれんそう 玉ねぎ しめじ コーン	ポタージュスープのもと		
15 月	まぐろのごまがらめ	まぐろ 牛乳	しょうが	米 でんぷん 油 さとう ごま	566	715
	ひじきの煮物	ひじき あぶらあげ	にんじん えだまめ こんにゃく	さとう		
16 火	けんちん汁	とうふ	だいこん にんじん しいたけ ねぎ	さといも	564	704
	ピラフ	ウインナー 牛乳	玉ねぎ ピーマン	米 バター		
17 水	なすのミニグラタン	グラタン(おから)	グラタン(なす・玉ねぎ・にんじん・トマト・にんにく・りんご・果汁)	グラタン(さとう・でんぷん・米・じゃがいも・水あめ・油)	611	767
	チキンスープ ミニレモンゼリー	とり肉	きゃべつ にんじん しめじ パセリ にんにく	ミニレモンゼリー		
18 木	メンチカツ	メンチカツ(ぶた・とり肉) 牛乳	メンチカツ(きゃべつ・玉ねぎ)	米 メンチカツ(さとう・でんぷん・米・油) 油	670	860
	ごま酢和え		ごまつな もやし にんじん	さとう ごま		
19 金	高野豆腐の煮物	こうやどうふ ちくわ	はくさい にんじん しいたけ グリンピース	さとう	607	755
	魚の照り焼き	あかうお 牛乳		米 でんぷん さとう		
20 土	洋風白和え	とうふ ハム	ブロッコリー にんじん コーン レモン果汁	さとう ごま マヨネーズ	592	735
	大根のみそ煮こみ	とり肉 みそ	にんじん だいこん いんげん こんにゃく	さとう		
21 日	豚肉の塩だれ炒め	ぶた肉 あつあげ 牛乳	もやし ねぎ にら にんにく レモン果汁	米 ごま油 でんぷん	566	704
	春雨サラダ		にんじん きゅうり	はるさめ さとう ごま油		
22 月	わかめスープ	わかめ	はくさい えのき		690	851
	スタミナ丼	ぶた肉 牛乳	にんじん きゃべつ 玉ねぎ ねぎ しょうが	米 さとう でんぷん		
23 火	中華風かきたまスープ	たまご	しいたけ ほうれんそう	でんぷん	607	755
	魚のおろし煮	さば 牛乳	だいこん しょうが	米 でんぷん 油 さとう		
24 水	梅おかか和え	かつおぶし	きゅうり にんじん きゃべつ ねぎうめ	さとう	592	735
	京風旨煮	とり肉 大豆 あつあげ ひじき	にんじん いんげん こんにゃく	さとう		
25 木	鶏肉のレモン揚げ	とり肉 牛乳	レモン果汁	米 でんぷん 油 さとう	566	704
	ごま和え		ほうれんそう もやし コーン にんじん	さとう ごま		
26 金	なめこのみそ汁	わかめ みそ	なめこ はくさい		690	851
	豚肉のとんてきソース	ぶた肉 牛乳	玉ねぎ ピーマン にんにく しょうが	米 さとう でんぷん		
27 土	和風大根サラダ	わかめ	きゅうり にんじん だいこん ゆず果汁	さとう 油	566	704
	さつまいも油揚げの煮物	あぶらあげ		さつまいも さとう		
28 日	豚肉となすのみそ炒め	ぶた肉 あつあげ みそ 牛乳	なす 玉ねぎ にら	米 さとう でんぷん	566	704
	にんじんしりしり	ツナ	にんじん もやし	油		
29 月	豆腐スープ	とうふ	チンゲンサイ しいたけ	でんぷん	690	851
	ハヤシライス	牛肉 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース	米 じゃがいも ハヤシルウ さとう		
30 火	ポパイサラダ		にんじん ほうれんそう きゃべつ コーン	さとう 油		

仕入れ材料の都合等により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。

栄養バランスのよい食事で
健康な体づくりを

