

令和7年 9月 給食献立表 松島中学校

日	曜	主食	おかず	材料			エネルギー たんぱく質
				主にエネルギーになる	主に体の組織をつくる	主に体の調子を整える	
1	月	白ごはん	豚肉生姜焼き わかめスープ	米 油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 わかめ かまぼこ	にんにく キャベツ たまねぎ もやし ビーマン にんじん ねぎ	812 26.1
2	火	鉄のカレーパン	コーンポタージュ ハムサラダ	コッペパン 油 じゃがいも 砂糖	豚肉 レバー 牛乳 大豆 ベーコン ハム	たまねぎ にんじん パセリ コーン キャベツ きゅうり	747 29.7
3	水	麦ごはん	じゃがいもの磯煮 もやしささみサラダ	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	牛乳 鶏肉 ひじき 厚揚げ 天ぷら	にんじん いんげん だいこん もやし キャベツ きゅうり	801 28.9
4	木	食パン	野菜ラーメン 千草焼き 中華きゅうり・マーシャルピーンズ	食パン ラーメン ごま油 油 砂糖 マーシャルピーンズ	牛乳 豚肉 千草焼 かまぼこ	コーン キャベツ もやし ねぎ にんじん きくらげ にら にんにく きゅうり	749 31.2
5	金	夏野菜ハヤシライス	レモンドレッシングあえ	米 麦 じゃがいも 砂糖	豚肉 牛乳 ハム	たまねぎ かぼちゃ にんじん ピーマン にんにく しょうが きゅうり キャベツ コーン レモン	830 25.1
8	月	麦ごはん	タイピエン れんこんサラダ	米 麦 緑豆春雨 ごま油 油 アーモンド ごま	牛乳 豚肉 うずら卵 ハム	たまねぎ にんじん きくらげ キャベツ ねぎ れんこん レモン きゅうり	819 22.2
9	火	桃のクリームパン	鶏肉じゃがいもトマト煮 シーザーサラダ	コッペパン バター 砂糖 油 じゃがいも オリーブ油 マギー	卵 牛乳 クリーム 鶏肉 ハム ツナ	もも果汁 コーン たまねぎ にんじん しめじ いんげん にんにく きゅうり キャベツ	742 29.1
10	水	ガーリックライス	オレンジサラダ コンソメスープ	米 油 オリーブ油 じゃがいも	豚肉 牛乳 ウィンナー ベーコン	たまねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム にんにく レタス きゅうり キャベツ コーン パセリ	830 24.6
11	木	食パン	夏野菜ペペロンチーノ イタリアンサラダ ぶどうゼリー	食パン 卵 バター オリーブ油 油 ドレッシング 砂糖	牛乳 ベーコン 枝豆 ウィンナー ツナ	ピーマン かぼちゃ たまねぎ にんじん エリンギ にんにく とうがらし きゅうり キャベツ ぶどう ジュース	779 30.1
12	金	白ごはん	お好みずりみ天 梅の香サラダ とうがんスープ	米 中力粉・油	牛乳 すりみ 豚ミンチ 卵 豚肉 かつお節 豆腐 かつおぶし	キャベツ ねぎ しょうが レタス あおのり きゅうり にんじん とうがん ごぼう えのきたけ	771 34.9
16	火	丸パン	冷し中華 ポテトとレバーのケチャップ煮	丸パン チャンポン麺 砂糖 ごま油 でんぷん 油 じゃがいも	牛乳 ハム 卵 鶏レバー	キャベツ きゅうり にんじん もやし しょうが にんにく	851 35.9
17	水	大豆の香味ごはん	パンサンスー ニラ玉スープ	米 砂糖 油 はるさめ ごま油 でんぷん	大豆 豚肉 牛乳 ハム 卵	にんにく しょうが ねぎ もやし にんじん エリンギ きゅうり にら クリームコーン たまねぎ	819 28.5
18	木	ハンバーガー	コーンチャウダー コールスローサラダ	丸パン じゃがいも マカロニ 油 小麦粉 マギー	スクールハンバーグ 牛乳 鶏肉	コーン たまねぎ にんじん グリンピース きゅうり キャベツ レタス	877 32.3
19	金	郷土料理の日 林田さんのごはん	きびなご唐揚げ もやしのごまあえ 豚汁・手作りごろうてん	米 でんぷん 油 ごま 砂糖 ごま油 さといも こんにゃく	牛乳 きびなご 豚肉 豆腐 みそ	もやし キャベツ にんじん ねぎ だいこん ごぼう ところてん	764 31.7
22	月	スタミナカレー	フルーツヨーグルト	米 麦 じゃがいも グラニュー糖	豚肉 枝豆 牛乳 ヨーグルト	にんにく たまねぎ にんじん コーン なす トマト みかん パイン 黄桃 バナナ	858 24.4
24	水	のりごまごはん	春巻 きょうざ ほうれん草ナムル 五目スープ	米 ごま ごま油 油 砂糖	牛乳 春巻 ちくわ 豚肉 豆腐 きょうざ のり	もやし にんじん ほうれん草 たけのこ ねぎ しょうが	789 29.2
25	木	コッペパン	白インゲンのポタージュ ツナサラダ コロッケ	コッペパン じゃがいも 油 砂糖 オリーブ油 コロッケ	牛乳 枝豆 鶏肉 白インゲン豆 ハム ベーコン ツナ	たまねぎ にんじん パセリ きゅうり キャベツ	747 31.2
26	金	麦ごはん	白身魚の塩こうじ焼き きゅうりのおかか和え けんちん汁	米 麦 パン粉 オリーブ油 油 こんにゃく さといも	牛乳 赤魚切身 わかめ 豆腐 鶏肉 かつおぶし	きゅうり キャベツ だいこん にんじん ねぎ ごぼう しいたけ	737 30.6
29	月	麦ごはん	とうがんそぼろ煮 うどん汁 一食納豆	米 麦 こんにゃく 砂糖 うどん	牛乳 鶏肉 厚揚げ あげ 納豆 かまぼこ かつおぶし	とうがん にんじん いんげん たまねぎ ねぎ えのきたけ	769 31.5
30	火	チョコむしパン	オニオンスープ マカロニサラダ	小麦粉 アーモンド 砂糖 マーガリン じゃがいも オリーブ油 マカロニ	チョコレート 卵 牛乳 ベーコン ハム	たまねぎ にんじん パセリ キャベツ コーン きゅうり	824 28.3

夏バテ予防食材をたっぴいとうろう！

栄養をしっかりとることで、「熱中症」にかかる危険性はかなり減ります。

今月の給食には、体を冷ます夏野菜、抵抗力を高める色の濃い野菜、貧血予防の卵や納豆、レバー、ひじきなどが入っています。苦手なものもあるかもしれませんが、頑張ってチャレンジして元気な体で二期のスタートを切りましょう！

今泉でとれた新米が登場します。

今月から、今泉地区の林田様が育てられたお米を月に1回納めていただくことになりました。地元でとれたおいしいお米を味わって食べましょう。

★今月の郷土料理★

ところてん

昔、天草ではところてんの材料「てんぐさ」がたくさんとれていました。赤いてんぐさを何度も水にさらして乾燥させ、白くなったら、水に煮溶かしてゼリーのように固め、細長く切ります。

松島では、昔はおやつとしてよく食べられたそうです。今でもお盆やお祭りの時などに作られ食べ継がれています。

☆今月の手作り☆

9(火)もものクリームパン
11(木)ぶどうゼリー
12(金)お好みずりみ天
19(金)ところてん
30(火)チョコむしパン

