



令和7年9月 大矢野中学校献立表

今月の給食目標
残さず食べよう！！！

日	曜	主食	牛乳	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		
		防災の日							
1	月	ゆかりごはん	牛乳	白玉汁 スティックサラダ ぶどうゼリー	米 白玉餅 こんにゃく じゃかいも 砂糖(三温) オリーブオイルEX	普通牛乳(飲用) 鶏肉 いりこ ノンドリップツナ	ゆかり にんじん だいこん ごぼう かぼちゃ 千切大根 ほうれんそう わかめ たくあん漬 コーン もやし ゼリー	745 23.9	
2	火	麦ごはん	牛乳	キムチ肉じゃが もやしのナムル	米 精麦(ぶちまる君) しらたき じゃかいも 砂糖(三温) 油 砂糖 ごま油	普通牛乳(飲用) さつま揚げ 豚肉	たまねぎ にんじん にら もやし 白菜キムチ きゅうり	797 26.6	
		3年生なし							
3	水	食パン	牛乳	ママレードジャム クリームシチュー プロッコリーのガーリックソテー	食パン 砂糖 じゃかいも 米粉(穂波) バター オリーブ油	普通牛乳(飲用) 鶏肉 枝豆むき身 牛乳 ノンドリップツナ	ママレード たまねぎ にんじん しめじ プロッコリー ホールコーン	714 27.0	
		3年生なし							
4	木	麦ごはん	牛乳	具だくさん吳汁 白身魚と野菜の甘酢あん	米 精麦(ぶちまる君) 砂糖 じゃかいも 濃粉 大豆白絞油(揚げ油用) サラダ油	普通牛乳(飲用) あげ 豆腐 大豆 いりこ たら角切(粉付) 枝豆むき身 生揚げ	にんじん だいこん しいたけ ねぎ わかめ ピーマン たまねぎ なす	861 30.9	
5	金	ミルクパン	牛乳	マカロニスープ オムレツ イタリアンサラダ	ミルクパン マカロニ(細) 砂糖 オリーブ油	普通牛乳(飲用) Caたっぷりねり	たまねぎ にんじん キャベツ しめじ レタス きゅうり	714 25.1	
8	月	麦ごはん	牛乳	さつま汁 さばのソース煮 いんげんのごま和え	米 精麦(ぶちまる君) ごま さつまいも こんにゃく 砂糖(三温)	普通牛乳(飲用) 豆腐 豚肉 いりこ 焼さば	にんじん だいこん ねぎ もやし いんげん	854 31.3	
9	火	ハヤシライス	牛乳	大豆のサラダ	じゃかいも 油 バター 米 砂糖(三温) 精麦(ぶちまる君) オリーブ油	ふたかた脂身 枝豆むき身 普通牛乳(飲用) 大豆 ハム	にんじん たまねぎ グリンピース ダイストマト にんにく マッシュルーム しょうが キャベツ きゅうり	811 20.0	
10	水	コッペパン	牛乳	中華スープ かぼちゃコロッケ たまごサラダ	コッペパン	普通牛乳(飲用) 中華風つくね 錦糸卵	えのきだけ ちんげん菜 にんじん たまねぎ きくらげ もやし カボチャコロッケ キャベツ きゅうり	798 25.9	
11	木	麦ごはん	牛乳	回鍋肉 豆腐の五目スープ	米 精麦(ぶちまる君) ごま油 砂糖(三温) 濃粉(じゃかいも)	普通牛乳(飲用) 豚肉 豆腐	キャベツ たまねぎ もやし ピーマン にんじん だけのこ しいたけ わかめ	741 29.6	
12	金	ココア蒸しパン	牛乳	スペゲティナポリタン カルシウムサラダ	ホームケーキミックス バター 薄力小麦粉 砂糖(三温) スペゲッティ オリーブオイル 砂糖	牛乳 普通牛乳(飲用) ウィンナー クッキングチーズ 枝豆むき身	たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ きゅうり	841 24.6	
15	月						敬老の日		
16	火	麦ごはん	牛乳	切干大根のみぞ汁 大豆の磯煮 のりたまぶりかけ	米 精麦(ぶちまる君) 砂糖 油 じゃかいも こんにゃく	普通牛乳(飲用) いりこ 豆腐 鶏肉 生揚げ 大豆 さつま揚げ	千切大根 ねぎ しめじ にんじん たまねぎ わかめ ひじき いんげん	759 26.9	
17	水	セルフドッグ	牛乳	卵と春雨のスープ おさつサラダ	コッペパン 砂糖(三温) はるさめ ごま油 濃粉 さつまいも	スティックドック 卵 普通牛乳(飲用)	ちんげん菜 たまねぎ だけのこ 水煮 にんじん きゅうり コーン	724 24.3	
		ふるさとくまさんデー ～人吉・球磨～		つぼん汁 茎わかめのきんぴら	米 精麦(ぶちまる君) むし栗 砂糖(三温) こんにゃく 油 つきこんにゃく ごま ごま油	あげ 枝豆 かつお節 鶏肉 豚肉 普通牛乳(飲用) 厚揚げ いんげん さつま揚げ	しめじ ごぼう にんじん ねぎ だいこん しいたけ こんぶ れんこん 手軽にリバサ葉わかめ	840 32.3	
18	木	五目栗ご飯	牛乳	ラビオリースープ 魚の香味焼き 人参ツナサラダ	丸パン ラビオリ 米粉(穂波) オリーブオイル	普通牛乳(飲用) ホキ切身 ノンドリップツナ	たまねぎ キャベツ しめじ にんじん バジル きゅうり	763 31.1	
19	金	丸パン	牛乳	すまし汁 鶏肉のレモン醤油焼き きゃべつのゆかり和え	米 精麦(ぶちまる君)	普通牛乳(飲用) 豆腐 かつお節 砂糖(三温)	たまねぎ にんじん ねぎ わかめ えのきだけ こんぶ レモン果汁 キャベツ ゆかり もやし	784 29.0	
22	月	麦ごはん	牛乳						
23	火						秋分の日		
24	水	セサミトースト	牛乳	きのこうどん チキンサラダ	バター 油 砂糖(三温) 純ねり胡麻 うどん	普通牛乳(飲用) あげ かまぼこ かつお節 とりささみ	しめじ しいたけ にんじん えのきだけ たまねぎ キャベツ きゅうり	729 25.7	
25	木	麦ごはん	牛乳	麻婆ナス パンサンダー	米 精麦(ぶちまる君) はるさめ 砂糖(三温) ごま ごま油	普通牛乳(飲用) 豆腐 豚肉 蒸し挽き割り大豆 ハム	なす にんじん たまねぎ ねぎ だけのこ にんにく しょうが きくらげ きゅうり もやし キャベツ	766 24.3	
		味の旅万博めぐり ～アルゼンチン～		ロクロ (野菜スープ) ミラネッサ (チキンカツ) アルゼンチンサラダ	チーズパン じゃかいも 薄力粉 パン粉 精麦(ぶちまる君) 砂糖(三温)	大豆 卵 普通牛乳(飲用) 鶏肉	キャベツ にんじん コーン たまねぎ しめじ きゅうり (冷) プロッコリー	828 38.2	
26	金	チーズパン	牛乳	中華コーンスープ しゅうまい じゃこサラダ	米 でんぶん 砂糖(三温) オリーブオイル	普通牛乳(飲用) ベーコン 焼売 ちりめん	味わかめ たまねぎ にんじん ねぎ コーン もやし キャベツ エイトコソ きゅうり	779 20.7	
29	月	わかめごはん	牛乳	くるみの日	くるみ和え	米 じゃかいも くるみ 砂糖(三温)	鶏肉 普通牛乳(飲用)	にんじん たまねぎ にんにく しょうが ほうれん草 もやし	787 22.4
30	火	カレーライス	牛乳						

※献立は都合により、変更する場合があります。

★8月31日は、「野菜の日」です！

や(8)・さ(3)・い(1)の語呂合わせから8月31日は「野菜の日」と制定されました。

1日分の野菜の目安は350gと言われています。一度に350gの野菜を吃るのは大変です。3回の食事でバランスよく食べましょう。

また、加熱するとかさが減るので、たくさん食べることができます！

夏が旬の野菜には、暑い日を乗り切るために必要な水分やビタミンが多く含まれていて、暑さで体の中にこもった熱を内側から冷やす働きがあります。まだまだ残暑も厳しく、夏バテで食欲がなくなっている人も多いはずです。こんな時こそしっかりと野菜を食べて元気に2学期を過ごしましょう。

