

令和7年度 9月の献立表(中学校・支援学校)

須崎市学校給食センター
TEL 026-246-2104

日	曜	主食	牛乳	汁物・主菜・副菜	6つの食品群						ひとくちメモ	栄養価	
					1群	2群	3群	4群	5群	6群		エネルギー	脂質
					血や筋肉になる		体の調子を整える		熱や力になる			たんぱく質	食塩相当量
1	月	ゆかりご飯	○	なめこのみそ汁 かまぼこの磯辺揚げ ひじきとコーンのサラダ	豆腐 みそ かまぼこ	牛乳 煮のり ひじき		大根・なめこ 白菜・長ねぎ キャベツ きゅうり コーン	ゆかりご飯 小麦粉 砂糖	米油	なめこのぬめりの正体は、食物せんいです。おなかの調子を整えてくれる他に、たんぱく質の吸収もよくしてくれます。豆腐がいっしょに入っているのはそれが理由です。	エネルギー 702	脂質 18.5
2	火	コッペパン	○	いかボールスープ 鶏肉のハーブ焼き ツナポテトサラダ ノンエッグマヨネーズ	いかボール 鶏肉 ツナ	牛乳 小松菜	人参 玉葱・白菜 にんにく きゅうり	コッペパン じゃが芋	米油 ノンエッグ マヨネーズ	「ハーブ」は「香草」という意味です。「ハーブ」というと外国のものと思う人も多いと思いますが、日本でも、昔から、「しそ」が「香草」として料理に使われていました。	エネルギー 775	脂質 26.9	
3	水	ご飯	○	心のみそ汁 きんぴら包み焼き 卵の花炒り煮	みそ・竹輪 油揚げ おから きんぴら 包み焼き	牛乳 わかめ	人参 玉葱 白菜 大根 長ねぎ 甘んかえのき	ご飯 砂糖 焼きふ でん粉	米油	「卵の花」とは「おから」のことです。大豆から豆乳を絞ってとった残りが「おから」です。春に咲く「卵の花」に似ていることからそう呼ばれています。	エネルギー 739	脂質 18.5	
4	木	コッペパン	○	ミネストローネ とうもろこしのグラタン 大根とチキンのサラダ ナガノパルプル 2粒	ベーコン サラダチキン	牛乳 トマト	人参 にんにく・玉葱 セロリー・大根 キャベツ・コーン レモン果汁 ナガノパルプル	コッペパン 砂糖・じゃが芋 ソルガムマカロニ とうもろこしのグラタン	米油	須崎市生まれの「ナガノパルプル」は、種が広く食まで食べられる品種です。今月は「クイーンルージュ」も出るので、味比べしてみてくださいね。	エネルギー 820	脂質 29.1	
5	金	《かみかみずさかっ子の日》 発芽玄米 ご飯	○	辛豆腐汁 ニギスのから揚げ くすきりのサラダ	豚肉 豆腐 みそ ニギス	牛乳	人参 玉葱 もやし キャベツ きゅうり	発芽玄米ご飯 くすきり 砂糖	ごま油 米油	日本海でとれた「ニギス」を、頭とはらわたをとってもちろ、から揚げにします。背骨も食べられるので、あごを使いよく噛んで食べてください。	エネルギー 715	脂質 20.3	
8	月	ご飯	○	米粉のワンタンスープ 肉団子の甘酢あん 糸寒天の中華サラダ	豚肉 肉団子	牛乳 寒天	人参 こねぎ	玉葱・生姜 キャベツ きゅうり コーン	ご飯 砂糖 米粉 でん粉	ごま油	糸寒天の中華サラダは寒天のつるつるとした食感が涼しげです。まだまだ暑い9月ですが、見た目や食感からも涼しさを感じてください。	エネルギー 775	脂質 22.2
9	火	メロンパン	○	大根とコーンのスープ スクランブルエッグ フレンチサラダ	かまぼこ ウインナー 卵	牛乳	人参 大根・しめじ コーン・長ねぎ にんにく・玉葱 枝豆・キャベツ きゅうり	メロンパン 砂糖	米油	「スクランブルエッグ」の「スクランブル」は「ごちゃ混ぜにする」という意味があります。卵と野菜やウインナーを「ごちゃ混ぜ」にして作ります。	エネルギー 761	脂質 25.2	
10	水	ご飯	○	豚汁 豚肉のかりん揚げ 野菜の昆布和え	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 塩昆布	人参 白菜・玉葱 大根・キャベツ 生姜・きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	「かりん揚げ」の由来は、揚げた色が植物の「かりん」に似ているということと、お菓子の「かりんとう」に似ているという2つの説があります。	エネルギー 826	脂質 26.7	
11	木	コッペパン	○	キャベツのスープ スラッピージョー 大根とかにのサラダ	鶏肉 豚肉 かに	牛乳 小松菜	人参 玉葱・しめじ 大根・コーン キャベツ にんにく	コッペパン 砂糖	米油	「スラッピージョー」の「スラッピー」には、「汚れる」「だらしない」という意味がありますが、パンにはさんでこぼさないように、上手に食べてください。	エネルギー 720	脂質 23.2	
12	金	《墨坂中こだわり献立》 ご飯	○	ポークカレー 鶏肉のレモンソース こんにやくサラダ ティラミス	豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にんにく・生姜 玉葱・キャベツ レモン果汁 すりおろしりんご きゅうり	ご飯 じゃが芋・砂糖 でん粉 こんにやく ティラミス	米油	給食のきまりをチェックする、給食週間で全校トップだった1年1組が考えた献立をもとに「こだわり献立」を考えました。みんなが食べやすい献立ですね。	エネルギー 947	脂質 30.7	
16	火	丸パン	○	野菜いっぱいスープ ハンバーグトマトソース 海藻サラダ	ベーコン ハンバーグ	牛乳 海藻	人参 トマト チンゲン菜	玉葱 大根 コーン きゅうり キャベツ	丸パン 砂糖	米油	丸パンとハンバーグの組み合わせは、セルフサンドにできることから人気です。海藻サラダもさっぱりとした味つけと、海藻の食感がいじります。	エネルギー 705	脂質 24.4
17	水	ご飯	○	大根のみそ汁 厚揚げの肉みそかけ 三色和え	みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ ふりかけ	人参 小松菜	玉葱 大根 白菜 もやし	ご飯 砂糖 でん粉		厚揚げの「肉みそ」は、ご飯にもよく合う味つけです。厚揚げと肉みそをバランスよく盛り付けてください。	エネルギー 702	脂質 19.8
18	木	コッペパン	○	ブラウンシチュー タンドリーチキン コーンサラダ	豚肉 鶏肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉葱・にんにく 生姜・キャベツ しめじ・コーン きゅうり	コッペパン じゃが芋 砂糖	米油	トマトを使うブラウンシチューは、少し酸味のある味が特徴です。夏野菜のトマトの栄養がたっぷり入ったブラウンシチューを味わいましょう。	エネルギー 820	脂質 24.0
19	金	ご飯	○	かみなり汁 焼きそばのみそだれかけ 梅の香り和え	豆腐 みそ そば 油揚げ かつお節	牛乳	人参 玉葱・長ねぎ 大根・もやし 生姜・キャベツ きゅうり・梅	ご飯 砂糖 でん粉	米油	焼いた旬のそばに、須産のみそをたっぷり使った甘だれをかけます。「ご飯が進む」と毎年好評で、年に数回登場します。そばは、体や脳に良い脂を多く含みます。	エネルギー 729	脂質 22.2	
22	月	ご飯	○	わかめのみそ汁 かぼちゃのそぼろあんかけ キャベツのけずり節和え 野菜ふりかけ	みそ 豚肉 かつお節	牛乳 わかめ ふりかけ	人参 かぼちゃ	玉葱 大根 生姜 キャベツ きゅうり	ご飯 砂糖 でん粉 じゃが芋	米油	かぼちゃを油で揚げ、肉そぼろとあえます。かぼちゃなど緑黄色野菜に含まれるビタミンAは、油と一緒にとることで、吸収率がよくなります。	エネルギー 737	脂質 20.6
24	水	ご飯	○	肉団子と白菜のスープ チャプチェ丼の具 パンパンシーサラダ	卵 豚肉 肉団子 サラダチキン	牛乳	人参 小松菜 赤アフリカ	玉葱・たけのこ 白菜・しめじ だいずもやし 生姜・キャベツ きゅうり	ご飯 春雨 砂糖	米油 ごま油	韓国料理の「チャプチェ」には「たくさんの具を混ぜる」という意味があります。ごはんは「チャプチェ」をのせて、具をよく混ぜていただきます。	エネルギー 704	脂質 19.5
25	木	《地域を味わおう献立》 コッペパン	○	鶏ごぼうスープ えのきのメンチカツ 大根とツナのサラダ クイーンルージュ 2粒	鶏肉 豆腐 ツナ えのきメンチカツ	牛乳	人参 小松菜	村山厚生ごぼう 玉葱・キャベツ 大根・コーン クイーンルージュ	コッペパン	米油	今月2回目のぶどうは、長野県で生まれた「クイーンルージュ」です。甘味が強く皮ごと食べられます。この日は須産のものをご用意しています。	エネルギー 803	脂質 28.4
26	金	ご飯	○	じゃが芋のみそ汁 いわしの梅煮 野菜の青じそ和え	竹輪 みそ 油揚げ いわし梅煮	牛乳 わかめ	人参 青じそ	玉葱・長ねぎ もやし キャベツ きゅうり	ご飯 じゃが芋		「入梅いわし」は脂が乗っておいしですが、この時期の「秋いわし」もおいしいと言われています。「いわしの梅煮」は骨まで食べられるほど柔らかく煮てあります。	エネルギー 703	脂質 18.2
29	月	ご飯	○	うまみそ春雨スープ 肉しゅうまい 2個 もやしのナムル	豚肉 みそ 肉しゅうまい	牛乳	人参 小松菜	生姜・玉葱 コーン 長ねぎ もやし キャベツ	春雨 春雨 砂糖	ごま油 ごま	給食でもなじみの「ナムル」は、韓国家庭料理です。ごまごま油の風味がおいしさを引き立ててくれます。	エネルギー 722	脂質 17.9
30	火	コッペパン	○	せん切り野菜のスープ チリコンカン コールスローサラダ	ベーコン 大豆 豚肉	牛乳	人参 パセリ	セロリー・玉葱 白菜・にんにく キャベツ きゅうり コーン	コッペパン 米粉 砂糖	米油	アメリカでは、「チリコンカン」にはいんげん豆を使いますが、給食では大豆を使いました。豆腐やそなど和食の材料として親しまれていますが、トマト味もおいしいですね。	エネルギー 735	脂質 24.9

毎日の給食をホームページで公開しています。
須崎市HP> 「毎日の給食とおたより」