

令和7年9月 学校給食予定献立表

葛城市学校給食センター

※材料の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。



日付	献立名	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	中学校
1(月)	ごはん 牛乳 レモンバジルナゲット イタリアンサラダ かつらぎ夏カレー	牛乳 レモンバジルナゲット ぶたにく	米 ドレッシング(イタリアン) じゃがいも あぶら カレールウ	ブロッコリー あかピーマン コーン えだまめ ズッキーニ なす たまねぎ にんじん トマト	825 30.9
2(火)	ごはん 牛乳 竹輪の磯辺あげ 夏野菜きんぴら いものこ汁	牛乳 ちくわ あおのり ぶたにく とりにくだんご とうふ	米 あぶら てんぷらこ さとう でんぷん さといも こんにやく	ごぼう なす ピーマン(あか・き) なめこ はねぎ	848 28.9
3(水)	ごはん 牛乳 ショウロンポウ バンバンジー トマト麻婆豆腐	牛乳 ショウロンポウ むしささみ とうふ ぶたひきにく	米 ごま さとう ごまあぶら でんぷん	きりぼしだいこん きゅうり にんじん しょうが たまねぎ あかピーマン トマト にんにく ほししいたけ はねぎ	915 34.7
4(木)	ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰めフライ 奈良の塩こうじソテー ごま汁	牛乳 あつあげ みそ ピーマンのにくづめフライ ぶたにく はながたかまぼこ	米 あぶら でんぷん こんにやく ごま	キャベツ にんじん コーン だいこん はねぎ	823 29.2
5(金)	米粉パン 牛乳 鶏肉のバーベキューソース ごまねーずサラダ かぼちゃのクリーム煮	牛乳 とりにく ベーコン とうにゅう	こめこパン さとう マヨネーズ ごま こめこマカロニ こめこ	たまねぎ りんご しょうが にんにく キャベツ コーン きゅうり にんじん かぼちゃ エリンギ	776 37.9
8(月)	ごはん 牛乳 和風ハンバーグおろしソース にんじんしりしり ★さっぱりおいしいトマトと卵のみそ汁 ぶどうゼリー	牛乳 ハンバーグ シーチキン たまご とうふ みそ	米 さとう あぶら ぶどうゼリー	だいこん にんじん コーン トマト たまねぎ えのきたけ はねぎ	796 29.2
		★さっぱりおいしいトマトと卵のみそ汁は、磐城小の6年生が考えた「夏のみそ汁」です。			
9(火)	ごはん 牛乳 かます竜田揚げ 茎わかめの五目炒め けんちん汁	牛乳 かますたつたあげ ぶたにく くきわかめ とりにく うすあげ	米 あぶら こんにやく さとう ごま さといも	にんじん ごぼう だいこん しろねぎ	778 29.6
10(水)	ごはん 牛乳 大和まなひき肉丼の具 レタススープ フルーツポンチ	牛乳 ぶたひきにく だいたず ベーコン とうふ	米 さとう ごまあぶら カットゼリー(レモン・サイダー)	やまとまなづけ しょうが ピーマン(あか・き) レタス にんじん たまねぎ エリンギ みかん パイン もも	812 27.9
11(木)	ごはん 牛乳 しゅうまい 枝豆 厚揚げの中華五目煮 味付のり	牛乳 しゅうまい あつあげ ぶたにく あじつけのり	米 ごまあぶら さとう でんぷん	えだまめ にんじん チンゲンサイ たまねぎ しめじ しょうが	793 35.4
12(金)	食パン 牛乳 ボロニアカツ カラフルソテー 夏野菜のポトフ ミルメークコーヒー	牛乳 ボロニアカツ ベーコン カクテルウインナー	しよくパン あぶら じゃがいも ミルメークコーヒー	ピーマン ピーマン(あか・き) たまねぎ ズッキーニ にんじん コーン	794 30.0
16(火)	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 うめこんぶ和え にゅうめん	牛乳 さばみそに しおこんぶ とりにく とうふ うすあげ わかめ	米 ふしめん	キャベツ きゅうり カリカリうめ えのきたけ たまねぎ にんじん はねぎ	727 30.7
17(水)	ごはん 牛乳 ハッシュポテト ごぼうサラダ ハヤシライス	牛乳 シーチキン ぶたにく	米 ハッシュポテト さとう マヨネーズ あぶら ハヤシルウ	きゅうり にんじん ごぼう たまねぎ マッシュルーム グリーンピース トマト	812 24.6
18(木)	ごはん 牛乳 手作りからあげ ひじきいり煮 具だくさんみそ汁 プチアセロラゼリー	牛乳 とりにく ひじき うすあげ だいたず とうふあげ みそ	米 でんぷん あぶら こんにやく さとう プチゼリー(アセロラ)	にんにく しょうが にんじん しめじ えのきたけ たまねぎ こまつな	902 32.9
19(金)	コッペパン 牛乳 ポテトカップグラタン(コーン) れんこんとまめのごまドレ和え ラタトゥイユ風スープ メープルジャム	牛乳 ミックスビーンズ むしささみ ベーコン ウインナー	コッペパン メープルゼリー ポテトカップグラタン(コーン) ドレッシング(ごま) オリーブオイル さとう	れんこん えだまめ ズッキーニ なす にんじん たまねぎ あかピーマン トマト にんにく	714 23.6
22(月)	ごはん ジョア(プレーン) カレーうどん いろいろ野菜のたまごやき 大和まなちりめん	ジョア(プレーン) うすあげ いろいろやさいのたまごやき ちりめんじゃこ ぶたにく	米 ごまあぶら さとう ごま くずうどん カレールウ	やまとまなづけ こまつな にんじん たまねぎ はねぎ	826 28.1
24(水)	ごはん 牛乳 焼きいも 餃子丼の具 五目スープ	牛乳 ぶたひきにく だいたず やきぶた とうふ	米 やきいも あぶら ごまあぶら でんぷん	にんにく しょうが キャベツ にら たまねぎ えのきたけ たけのこ にんじん コーン	806 26.4
25(木)	ごはん 牛乳 あじのスタミナ漬け いんげんのごま和え かぼちゃのそぼろ煮	牛乳 あじのスタミナづけ とりひきにく あつあげ	米 ごま さとう こんにやく あぶら	いんげんまめ かぼちゃ にんじん たまねぎ えだまめ	793 34.7
26(金)	せわりパン 牛乳 ロングウインナー チリビーンズ 豆乳スープ いもけんぴ入り小魚	牛乳 ロングウインナー だいたず ベーコン とうにゅう いもけんぴいりこぎかな	せわりパン あぶら さとう じゃがいも こめこマカロニ	たまねぎ にんにく しょうが トマト にんじん エリンギ チンゲンサイ	757 31.0
29(月)	ごはん 牛乳 豚肉の生姜炒め ブロッコリーのおかか和え さといものみそ汁 ヨーグルト	牛乳 ぶたにく かつおぶし とうふ はながたかまぼこ みそ ヨーグルト	米 あぶら さとう でんぷん さといも	たまねぎ にんじん いんげんまめ しょうが りんご ブロッコリー しろねぎ えのきたけ	766 30.0
30(火)	ごはん 牛乳 いわしのかぼすレモン煮 きゅうりとわかめの酢の物 関東煮	牛乳 いわしのかぼすレモンに わかめ とりにく あつあげ ごぼてん	米 さとう こんにやく じゃがいも	きゅうり にんじん だいこん	815 32.9

◎給食なしのお知らせ◎
1日(月):白鳳中2年
ビタミンCの効果

～今月の地場産物～ *奈良県で生産・製造された食材を紹介します*
米・パン・ふしめん・こめこマカロニ・くずうどん・こんにやく・さといも・こめこ・みそ(8日)
とりにくだんご・かぼちゃ・こまつな・なす・はねぎ・やまとまなづけ・なめこ・しおこうじ

★栄養価の表示★
上の段:エネルギー(kcal)
下の段:たんぱく質(g)
※ただし、米を110gとする。

9月平均
804
30.4

