



令和7年

9月 献立表



高浜市教育委員会
南中学校献立

今月の目標 <給食の時間>健康と栄養について考えよう <食育>食事の時間を大切にしよう

日曜	献立名	《赤》 主に体をつくる もとなる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとなる食品		《黄》 主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー 量 kcal	
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実		
		たんぱく質	無機質	ビタミン・無機質		炭水化物	脂質		
3	水	金芽玄米ごはん 牛乳		牛乳			米 金芽玄米		785
		夏野菜のキーマカレー	ぶた肉 ぶたレバー 大豆 豆乳		かぼちゃ トマト ピーマン にんじん	なす ズッキーニ たまねぎ にんにく しょうが	カレールウ		
		チキンナゲット	とり肉			にんにく	パン粉 小麦粉	ラード 油	
		福神和え			しそ	キャベツ だいこん うり きゅうり なす れんこん しょうが なたまめ	砂糖		
4	木	ロールパン 牛乳		牛乳			パン		705
		パンブキンスパニッシュ オムレツ	たまご とり肉		かぼちゃ		砂糖 でんぷん	油	
		肉団子ととうがんのコンソメ煮	とり肉 ウインナー		にんじん チンゲンサイ	とうがん しめじ たまねぎ	でんぷん 砂糖		
		あまなつサラダ				あまなつみかん きゅうり キャベツ		オリーブオイル	
5	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		815
		ツナそばろどんの具	まぐろ油揚げ			えだまめ とうもろこし	砂糖		
		とんカツ	ぶた肉				パン粉 でんぷん	油	
		さといも汁	とり肉 なまあげ		にんじん ねぎ	こんにやく しめじ だいこん	さといも		
8	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		799
		とりそばろマーボーなす	とり肉 豆腐 赤みそ		にんじん	なす たまねぎ しろねぎ たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	
		春巻き	ぶた肉		にんじん いら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 砂糖 でんぷん	ごま油 油	
		三色中華和え			にんじん ピーマン	切干し大根 もやし	砂糖	ごま油	
9	火	クロスロールパン 牛乳		牛乳			パン		762
		煮込みハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	砂糖 じゃがいも でんぷん	油 ラード	
		野菜ソテー			にんじん	たまねぎ えのきたけ			
		チンゲンサイとベーコンの ソイスープ	ベーコン 豆乳		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ ほうさい しめじ	マカロニ		
		ミニアセロラゼリー					アセロラゼリー		
10	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		776
		いわしのしょうが煮	いわし			しょうが	砂糖 でんぷん		
		じゃがいものうま煮	ぶた肉 はんぺん		にんじん	たまねぎ えだまめ こんにやく	じゃがいも 砂糖		
		きゅうりとキャベツの 赤じそ和え			赤じそ	きゅうり キャベツ			
11	木	中華めん 牛乳		牛乳			中華めん		717
		とり塩ラーメンスープ	とり肉		にんじん ねぎ	たまねぎ きくらげ とうもろこし もやし しょうが にんにく			
		ショウロンボウ	ぶた肉			たまねぎ キャベツ しょうが	小麦粉 はるさめ でんぷん 砂糖	ラード	
		海藻と大豆のサラダ	大豆	わかめ つのまた 寒天 こんぶ くきわかめ		キャベツ きゅうり		パンパンジードレッシング	
12	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		798
		切干し大根の肉みそそばろ 丼の具	とり肉 赤みそ			切干し大根 たまねぎ	砂糖	ごま	
		和風コロッケ			にんじん	れんこん	じゃがいも 小麦粉 パン粉 米粉 砂糖 でんぷん	油	
		けんちん汁	豆腐 油あげ		にんじん ねぎ	だいこん こんにやく ごぼう	さといも	ごま油	
16	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		727
		肉団子のすぶた風いため	とり肉		にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ きくらげ	砂糖 でんぷん	油	
		たまご入り中華風コンソープ	ベーコン たまご		にんじん パセリ	とうもろこし キャベツ しいたけ	でんぷん		
17	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		756
		いかフライのレモン煮	いか			レモン果汁	パン粉 小麦粉 でんぷん 砂糖	油	
		粉ふきいも					じゃがいも		
		とり肉のあじわい汁	とり肉 豆腐	くきわかめ	にんじん	だいこん たまねぎ しいたけ			

日曜	献立名	《あか》主に体をつくる もとなる食品		《みどり》主に体の調子を 整えるもとなる食品		《き》主にエネルギーの もとなる食品		エネルギー量 kcal		
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物・きのこ	米・パン・めん いも・砂糖	油脂・種実			
たんぱく質		無機質		ビタミン・無機質		炭水化物		脂質		
18	木	くろロールパン 牛乳		牛乳			パン		788	
		ブラウンシチュー	ぶた肉 豆乳		にんじん トマト	たまねぎ	じゃがいも 砂糖 ハヤシルウ デミグラスソース			
		マカロニソテー	まぐる油づけ		ピーマン	とうもろこし	マカロニ	オリーブオイル		
		フルーツジュレ				パイナップル もも ナタデココ	アセロラジュレ			
19	金	👉まごわやさしい献立👈 まめ、ごま(種実)、わかめ(海そう)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを使用した献立です								785
		ごはん 牛乳		牛乳			米			
		子持ちししやもフライ		ししやも			パン粉 小麦粉 でんぶん	油		
		和風野菜サラダ	大豆		にんじん こまつな	キャベツ		ごま ごまドレッシング		
		豆腐とわかめの白みそ汁	豆腐 白みそ	わかめ	にんじん ねぎ	なす えのきたけ	じゃがいも			
22	月	むぎごはん 牛乳		牛乳			米 大麦		731	
		そぼろビビンバの具	ぶた肉			しいたけ にんにく しょうが	砂糖			
		ナムル			にんじん チンゲンサイ	切干し大根 もやし	砂糖	ごま油		
		コロコロとうがんのスープ	とり肉		にんじん ねぎ	とうがん たまねぎ しょうが		ごま油		
		冷凍みかん				みかん				
24	水	ごはん 牛乳		牛乳			米		770	
		ささみのうめしそフライ	とり肉		青じそ	うめ	パン粉 小麦粉 砂糖 でんぶん	油		
		ツナとこまつなのカレーいため	まぐる油づけ		こまつな	キャベツ				
		実だくさんみそ汁	豆腐 油あげ 豆乳 赤みそ 白みそ		かぼちゃ にんじん ねぎ	たまねぎ なす しょうが				
25	木	ミルクロールパン 牛乳		牛乳			パン		856	
		碧南焼きそば	ぶた肉 ちくわ		にんじん	もやし たまねぎ 切干し大根	やきそば			
		五目厚焼きたまご	たまご とり肉		ほうれんそう にんじん	しいたけ たけのこ	砂糖 でんぶん	油		
		彩り野菜サラダ			にんじん	キャベツ だいこん きゅうり		和風野菜ドレッシング		
26	金	ごはん 牛乳		牛乳			米		741	
		とり肉のから揚げ	とり肉			にんにく しょうが	でんぶん	油		
		はるさめ中華和え				きゅうり もやし	はるさめ 砂糖	ごま油		
		ワンタンスープ	ぶた肉		にんじん チンゲンサイ ねぎ	はくさい きくらげ しょうが にんにく	ワンタン	ごま油		
29	月	ごはん 牛乳		牛乳			米		750	
		さけときこのコロコロソテー	さけ 白みそ		にんじん	しめじ たまねぎ	でんぶん	油		
		高野豆腐のたまごとじ	高野豆腐 とり肉 たまご		にんじん	はくさい たまねぎ しいたけ	砂糖			
		ひじきサラダ	大豆	ひじき	にんじん	きゅうり とうもろこし		コーンクリーム ドレッシング		
		ミニ洋なしゼリー					洋なしゼリー			
30	火	ごはん 牛乳		牛乳			米		709	
		豆腐ハンバーグのあんかけ	豆腐 とり肉 大豆			たまねぎ	じゃがいも 砂糖 米粉 でんぶん	油		
		塩ちゃんこ	ぶた肉 油あげ		にんじん	たまねぎ もやし しろねぎ しいたけ えのきたけ にんにく	でんぶんめん			
		キャベツのたくあん和え				キャベツ たくあん				

お知らせ

おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と食べるとよりおいしく感じますね。自分や周りの人と気持ちよく食事をするために、マナーを守って楽しく食べましょう。



おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



姿勢をよくしましょう

- せなかをのばす
- ひじはつかない
- 足のうらをゆかにつける



おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手をそえて食べる



！ 食べるときに気をつけること

- ★食べやすい大きさにしてから口に入れましょう
- ★口をとじてよくかんで食べましょう
- ★早食いをしたり、食べている人を笑わせたりするのは絶対にやめましょう



感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。心をこめて、「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしましょう。



給食回数 18回

☆都合により、献立・食材が変更される場合があります。

