



令和 7年度

がっこうきゅうしょく こんだてひょう
9月学校給食 献立表

坂城町食育・学校給食センター

		献立名		栄養のはたらきおよび食品								小学校		中学校			
		汁										たんぱく質		たんぱく質		欠食	
		主菜		体をつくる		体の調子をよくする		エネルギーになる				脂質		脂質			
		副菜		1群		2群		3群		4群		5群		6群		食塩相当量	
1月	こめこ 米粉パン ぎゅうにゅう 牛乳	白菜とツナのスープ煮 凍り豆腐のドライカレー フルーツポンチ		ツナ 豚肉 大豆	牛乳	にんじん パセリ	白菜 玉ねぎ しめじ にんにく しょうが 桃 レモン	米粉パン 小麦粉 ナタデココ アセロラジュレ シャイン マスカットゼリー	キャノーラ油	豚肉 大豆 牛乳 しめじ	676 Kcal 33.1 g 23.6 g 2.7 g	818 Kcal 39.6 g 27.3 g 3.2 g					
2火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	もずくのかき玉汁 ししゃもの南蛮漬け 磯香和え		かまぼこ 卵	もずく ししゃも のり 牛乳	にんじん	えのきたけ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり もやし	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油	牛乳 えのきたけ 麦ごはん	613 Kcal 24.1 g 21.7 g 2.4 g	768 Kcal 29.2 g 25.0 g 3.0 g					
3水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	マーボー豆腐 ポークしゅうまい 白菜の昆布和え		豚肉 豆腐 みそ ポーク	塩昆布 牛乳	にんじん にら	にんにく 白菜 しょうが たけのこ きゅうり キャベツ	麦ごはん 砂糖 でんぷん	ごま油	豚肉 豆腐 みそ 牛乳 麦ご飯	619 Kcal 26.9 g 17.4 g 1.9 g	801 Kcal 33.9 g 21.0 g 2.5 g					
4木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	みそコーンねずこんスープ ぶた丼の具 坂城の巨峰		みそ 豚肉	牛乳	こまつ菜 にんじん	にんにく 白菜 しょうが 玉ねぎ 切り干し大根 もやし コーン ごぼう 巨峰	麦ごはん しらたき 砂糖	キャノーラ油	みそ 豚肉 牛乳 切り干し大根 巨峰 麦ごはん	554 Kcal 22.1 g 14.5 g 1.7 g	699 Kcal 26.1 g 15.9 g 2.0 g					
5金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	鮭団子汁 大根のそぼろ煮 くずきりつるりんサラダ のりふりかけ		鮭ボール 鶏肉	のり ふりかけ 牛乳	にんじん	白菜 だいこん えのきたけ かぶ しょうが 玉ねぎ きゅうり えだまめ キャベツ	麦ごはん こんにゃく 砂糖 でんぷん くずきり	キャノーラ油	牛乳 だいこん えのきたけ かぶ 麦ごはん	534 Kcal 19.3 g 14.2 g 2.2 g	669 Kcal 22.5 g 15.8 g 2.6 g					
8月	ミニ コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	卵と牛乳のふわふわスープ スパゲッティミートソース コールスローサラダ		鶏肉 卵 豚肉	牛乳	にんじん チンゲン菜 トマト パセリ	えのきたけ にんにく 玉ねぎ キャベツ コーン	コッペパン でんぷん スパゲッティ	オリーブ油 ドレッシング	豚肉 牛乳 えのきたけ	559 Kcal 25.0 g 19.5 g 2.7 g	687 Kcal 30.0 g 22.5 g 3.4 g					
9火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	キムチ汁 ユーリンチー 枝豆サラダ		豚肉 みそ 鶏肉	牛乳	にら にんじん	玉ねぎ 白菜 はくさいキムチ しょうが ねぎ もやし えだまめ	麦ごはん じゃがいももち でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豚肉 みそ 牛乳 麦ごはん	697 Kcal 25.1 g 25.4 g 2.3 g	865 Kcal 29.7 g 29.1 g 2.6 g					
10水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	中華スープ ビビンバ きゅうりのゆかり和え		鶏肉 豆腐 なると 豚肉 たまご	牛乳	にんじん ほうれん草 しそ	たけのこ きくらげ えのきたけ 白菜 にんにく きゅうり ぜんまい 大豆もやし キャベツ かぶ	麦ごはん でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豆腐 豚肉 牛乳 えのきたけ かぶ 麦ごはん	583 Kcal 24.7 g 19.5 g 2.2 g	730 Kcal 29.1 g 22.1 g 2.6 g					
11木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	わかめのみそ汁 シルバーの塩こうじ焼き 白滝のごま和え		油揚げ みそ シルバー	わかめ 牛乳	にんじん ほうれん草	玉ねぎ ねぎ キャベツ	麦ごはん じゃがいも しらたき 砂糖	オリーブ油 キャノーラ油 ごま	油揚げ みそ 牛乳 麦ごはん	564 Kcal 24.0 g 17.4 g 2.6 g	709 Kcal 28.3 g 19.4 g 3.0 g					
12金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	秋野菜カレー チキンカツ うめサラダ サイダーゼリー		豚肉 チキンカツ	脱脂粉乳 牛乳	にんじん	玉ねぎ にんにく しょうが しめじ だいこん もやし ズッキーニ 梅 あんず りんご キャベツ なす	麦ごはん さといも 砂糖 サイダー ゼリー	キャノーラ油	豚肉 牛乳 しめじ あんず だいこん ズッキーニ 麦ごはん	708 Kcal 24.7 g 22.9 g 2.2 g	879 Kcal 29.6 g 26.1 g 2.5 g					
16火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	春雨スープ 揚げぎょうざ わかめ和え		鶏肉 ぎょうざ	わかめ 牛乳	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ 白菜 もやし キャベツ	麦ごはん 春雨 砂糖	キャノーラ油	牛乳 麦ごはん	625 Kcal 17.7 g 21.8 g 2.1 g	815 Kcal 21.6 g 26.4 g 2.4 g					
17水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	吉野汁 さばのみそ煮 かぼちゃサラダ		豆腐 鶏肉 さば みそ	牛乳	にんじん ブロッコリー かぼちゃ	えのきたけ 白菜 しょうが コーン	麦ごはん でんぷん 砂糖	ドレッシング	豆腐 みそ 牛乳 えのきたけ 麦ごはん	628 Kcal 28.3 g 19.6 g 2.4 g	781 Kcal 33.5 g 22.2 g 2.8 g	小学校 5年生				
18木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぶるぶる寒天スープ ハンバーグシャリアピンソース ねずみ大根ドレッシングサラダ		ウインナー ハンバーグ	糸寒天 牛乳	にんじん	玉ねぎ 白菜 にんにく キャベツ きゅうり ねぎ コーン	麦ごはん 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	牛乳 麦ごはん	606 Kcal 21.2 g 20.6 g 2.0 g	775 Kcal 26.1 g 24.4 g 2.3 g	小学校 5年生				
19金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ハヤシライス ミルクビーンズ 梨		豚肉 大豆 きな粉	加糖練乳 牛乳	にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ なす あんず なし	麦ごはん じゃがいも でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豚肉 大豆 牛乳 なし しめじ あんず 麦ごはん	742 Kcal 27.5 g 26.3 g 2.0 g	911 Kcal 32.4 g 30.2 g 2.5 g	小学校 5年生				
22月	コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳	ぶた肉ともやしのスープ ポテトカップグラタン ひじきサラダ ブルーベリージャム		豚肉	ひじき 牛乳	にんじん こまつ菜	玉ねぎ しめじ もやし だいこん キャベツ ブルーベリー ジャム	コッペパン ポテトカップ グラタン 砂糖	ごま油 キャノーラ油	豚肉 牛乳 しめじ ブルーベリー ジャム	606 Kcal 20.6 g 22.8 g 2.4 g	764 Kcal 24.9 g 29.1 g 3.3 g					
24水	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ねずこんのさつま汁 さんまのかば焼き 小松菜の和え物		豆腐 油揚げ みそ さんま	牛乳	にんじん こまつ菜	ごぼう ねぎ えのきたけ 切り干し大根 しょうが もやし	麦ごはん さつまいも でんぷん 砂糖	キャノーラ油	豆腐 油揚げ みそ 牛乳 えのきたけ 切り干し大根 麦ごはん	705 Kcal 22.6 g 27.8 g 2.3 g	884 Kcal 27.2 g 32.5 g 2.6 g					
25木	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	海藻三昧スープ 厚揚げの人参肉みそがけ 坂城のシャインマスカット		豚肉 厚揚げ 鶏肉 みそ	わかめ ひじき もずく 牛乳	にんじん ほうれん草	えのきたけ 白菜 だいこん しょうが シャイン マスカット	麦ごはん 砂糖 でんぷん	キャノーラ油	豚肉 みそ 牛乳 えのきたけ だいこん シャイン マスカット	556 Kcal 19.8 g 17.4 g 1.7 g	705 Kcal 23.6 g 19.5 g 2.3 g					
26金	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	けんちん汁 ソースあじフライ ポテトサラダ		豆腐 油揚げ あじ	牛乳	にんじん	ごぼう だいこん しいたけ きゅうり コーン	麦ごはん 砂糖 さといも こんにゃく 小麦粉 パン粉 じゃがいも	キャノーラ油 ノンエッグ マヨネーズ	豆腐 油揚げ 牛乳 だいこん 麦ごはん	719 Kcal 25.0 g 27.8 g 2.2 g	895 Kcal 30.4 g 32.0 g 2.6 g	坂城小 坂城中				
29月	しく 食パン ぎゅうにゅう 牛乳	コーンポタージュ チキンのマーマレードソース マカロニサラダ		ベーコン 鶏肉	牛乳	にんじん パセリ	玉ねぎ コーン マーマレード キャベツ きゅうり	食パン じゃがいも 小麦粉 でんぷん マカロニ	キャノーラ油 バター	牛乳	722 Kcal 29.5 g 28.5 g 3.1 g	875 Kcal 34.8 g 33.3 g 3.8 g	坂城中				
30火	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	凍り豆腐のスープ ホキ塩ポテト ガパオライスの具		凍り豆腐 鶏肉 ホキ 大豆 豚肉	青のり 牛乳	にんじん こまつ菜	玉ねぎ えのきたけ にんにく しょうが	麦ごはん でんぷん フライドポテト 小麦粉	キャノーラ油	大豆 豚肉 牛乳 えのきたけ 麦ごはん	711 Kcal 30.9 g 25.7 g 2.2 g	880 Kcal 36.2 g 29.2 g 2.8 g					

坂城町産食材

かぶ・大根・ねずみ大根の切り干し・ズッキーニ
ねずみ大根ドレッシング・巨峰・シャインマスカット



【給食で使われる旬の食材】



里芋



じゃがいも



なす



枝豆



きのこ



ぶどう

エネルギー	636	Kcal	795	Kcal
たんぱく質	24.6	g	29.4	g
脂質	21.7	g	25.2	g
食塩相当量	2.3	g	2.7	g