令和７年度

給食回数20回

９月　献　立　表

佐野市立南部学校給食センター

日	曜	献立名		主な材料 体をつくるもとになる 魚・肉・卵 豆・豆製品（主にたんぱく質）	牛乳・小魚 海藻（主にカルシウム）	体の調子を整えるもとになる 緑黄色野菜（主にカロテン）	その他の野菜・果物（主にビタミンC）	エネルギーのもとになる 穀類・いも類 砂糖（主に炭水化物）	油脂（主に脂肪）	中学校 エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
										830	33.0	23.0
1	月	ごはん　ポークカレー かぶうサラダ ジョア（プレーン）	牛乳	豚肉	牛乳 ジョア	にんじん	たまねぎ　キャベツ きゅうり　もやし	ごはん　さとう じゃがいも はるさめ	油 ごま油	869	25.7	18.8
2	火	ごはん　ホイコーロー ぎょうざスープ 冷凍みかん	牛乳	豚肉 とり肉	牛乳	チンゲンサイ にんじん	キャベツ　たまねぎ ねぎ　みかん	ごはん さとう 小麦粉	油	801	27.6	19.7
3	水	バーガーパン　照焼きハンバーグ 枝豆のマリネ コーンポタージュ	牛乳	とり肉 豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ　えだまめ きゅうり　キャベツ とうもろこし	パン さとう でん粉	ドレッシング バター	828	31.8	30.9
4	木	◆日本味めぐり～沖縄県～◆ セルフタコライス（ごはん　タコミート） キャベツサラダ　もずくと卵のスープ シークヮーサータルト	牛乳	豚肉 卵 豆乳	牛乳 もずく チーズ	にんじん トマト缶	たまねぎ　キャベツ きゅうり シークヮーサー果汁	ごはん でん粉 米粉	油 ドレッシング	891	28.3	27.3
5	金	ココアコッペパン　白身魚フライ（小袋ソース） ほうれん草とコーンのソテー チキンワンタンスープ	牛乳	ほき ベーコン とり肉	牛乳	ほうれんそう にんじん こまつな	とうもろこし　たまねぎ もやし	パン　ココア パン粉 ワンタン	油 バター	796	32.0	27.6
8	月	ごはん　中華うま煮 ポークしゅうまい（小２個/中３個） コロコロきゅうり	牛乳	豚肉　いか えび	牛乳	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ　たけのこ キャベツ　しいたけ きゅうり	ごはん でん粉 小麦粉	油 ごま油	769	29.3	18.6
9	火	ごはん　さばの塩焼き 五目きんぴら じゃがいものみそ汁	牛乳	さば　豚肉 さつま揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	ごぼう　たまねぎ ねぎ	ごはん さとう じゃがいも	油	811	28.1	24.8
10	水	キャラメルコッペパン とり肉のレモンソースかけ　フレンチサラダ ミネストローネ	牛乳	とり肉 ベーコン	牛乳 粉チーズ	にんじん ブロッコリー トマト缶	レモン果汁　きゅうり キャベツ　とうもろこし たまねぎ　しめじ	パン　さとう マカロニ でん粉	油 ドレッシング バター	776	32.3	25.4
11	木	ごはん　肉じゃが 小松菜のいそかあえ 冷やっこ（小袋しょうゆ）	牛乳	豚肉 豆腐	牛乳 のり	にんじん こまつな	たまねぎ　グリンピース もやし	ごはん じゃがいも さとう	油	772	27.1	16.7
12	金	ミニ米粉パン　スパゲティナポリタン (中)オムレツ　枝豆とコーンのサラダ アセロラゼリー	牛乳	豚肉 ウインナー (中)卵	牛乳	にんじん	たまねぎ　マッシュルーム グリンピース　キャベツ きゅうり　えだまめ とうもろこし アセロラ果汁	米粉　パン スパゲティ	油 ドレッシング	802	32.8	26.2
15	月	敬老の日										
16	火	ごはん　あじのいそかフライ 豚肉ともやしの炒めもの キャベツのみそ汁	牛乳	あじ 豚肉 油揚げ	牛乳 青のり	にんじん ピーマン	もやし　キャベツ たまねぎ　えのきたけ	ごはん パン粉	油	779	29.2	21.8
17	水	黒コッペパン　ポテトのチーズ煮 ミートボールスープ レモンゼリーよせ	牛乳	ベーコン とり肉 豚肉	牛乳 チーズ	パセリ にんじん こまつな	たまねぎ　キャベツ レモン果汁　みかん缶 パイン缶	パン　黒ざとう じゃがいも	バター	807	26.9	22.6
18	木	もち麦ごはん　マーボー豆腐 肉と野菜のつつみ蒸し（小１個/中２個） ほうれん草のナムル	牛乳	豆腐 豚肉 とり肉	牛乳 ひじき	ほうれんそう	ねぎ　キャベツ たまねぎ　もやし	大麦　ごはん さとう　でん粉 小麦粉	油 ごま油	899	32.6	30.3
19	金	ミルクコッペパン　ポークブラウンシチュー イタリアンサラダ マスカットゼリー	牛乳	豚肉	牛乳 生クリーム	にんじん	たまねぎ　グリンピース きゅうり　キャベツ ぶどう果汁	パン じゃがいも	油 ドレッシング	772	28.4	21.6
22	月	ごはん　とり天ぷら（天丼のたれ） ひじきの炒り煮 かきたま汁	牛乳	とり肉 油揚げ 豚肉　卵	牛乳 ひじき	にんじん ほうれんそう	ねぎ　たまねぎ	ごはん　小麦粉 さとう でん粉	油	878	33.9	26.3
23	火	秋分の日										
24	水	バターコッペパン　ポークビーンズ グリーンサラダ 県産ヨーグルト	牛乳	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト缶 ブロッコリー	たまねぎ　キャベツ きゅうり	パン じゃがいも さとう	油 ドレッシング	843	32.2	32.6
25	木	ごはん　いわしのみぞれ煮 ほうれん草のごまあえ みそけんちん汁	牛乳	いわし とり肉 豆腐	牛乳	ほうれんそう にんじん	だいこん　もやし ごぼう　ねぎ	ごはん さとう さといも	ごま	764	31.3	20.3
26	金	ミニパンプキンコッペパン　塩ラーメン 春巻き　チョレギサラダ (中)チーズ	牛乳	豚肉 なると	牛乳 のり (中)チーズ	かぼちゃ にんじん	もやし　ねぎ　キャベツ とうもろこし　たまねぎ しいたけ　きゅうり	パン　はるさめ ちゃんぽんめん 米粉　小麦粉	油 ごま ドレッシング	855	30.1	35.9
29	月	ごはん　豚肉のしょうが炒め きゅうりともやしのサラダ 大根と豆腐のみそ汁	牛乳	豚肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん	たまねぎ　もやし きゅうり　だいこん ねぎ	ごはん さとう	油 ごま油	815	33.2	25.0
30	火	ごはん　ドライカレー 野菜スープ カラフルポンチ	牛乳	豚肉 とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ　しめじ キャベツ　りんご果汁 いちご果汁　みかん缶 パイン缶	ごはん	油	820	25.3	21.0

※献立は都合により変更になることがあります。
※保護者の皆様にご負担いただいている給食費は、すべて食材の購入にあてられています。未納とならないようご協力お願いいたします。
※食べ物を誤飲しないように、ご家庭でもよく噛んで食べることをご指導ください。
　また、給食で使用している魚は大きな骨は取り除いていますが、小骨が残っていることもあります。魚を食べる際には、気をつけて食べるようあわせてご指導ください。

今月の『日本味めぐり』は
９月４日（木）沖縄県です。

成長期に欠かせない体をつくる栄養素　たんぱく質

たんぱく質は、筋肉、内臓、血液、髪、つめ、骨、皮膚などをつくる重要な成分です。また、内臓などを正常に働かせるために必要なホルモンや酵素の原料でもあります。

たんぱく質を多く含む食品は、魚介類、肉類、大豆、卵などです。成長期に大切なたんぱく質をしっかりとりましょう。