

8・9月 献立予定表 (中学校)

令和7年度
あわら市学校給食センター

August September		赤 体をつくる食品		黄色 エネルギーとなる食品		緑 体の調子を整える食品		栄養価		
		1群	2群	5群	6群	3群	4群	エネルギー	たんぱく質	
		魚・肉・卵 豆・豆製品など	牛乳・乳製品 小魚・海そう	こく類・芋類 砂糖など	油類 種実類など	色の濃い野菜	その他の野菜 きのこ・果物など	脂質	炭水化物	
27	水	枝豆入りわかめご飯 牛乳 ポテトとお米のささみカツ ためき汁 おひたし	鶏肉 はんぺん 薄揚げ ハム	牛乳 わかめ	米 じゃがいも 米粉 でんぷん 砂糖	油	にんじん 小松菜	えだまめ 大根 えのきたけ こんにゃく 白ねぎ もやし	666 kcal 29.2 g 20.8 g 3.3 g	95.7 g
28	木	キムチチャーハン 牛乳 春巻き もずくスープ ゼリー入りフルーツミックス	豚肉 絹ごし豆腐 かまぼこ	牛乳 もずく	米 小麦粉 砂糖 でんぷん 春雨 ゼリー	油 ごま油	にんじん	玉ねぎ 白菜キムチ キャベツ えのきたけ 白ねぎ みかん 黄桃 パイン	692 kcal 21.5 g 24.2 g 2.9 g	102.1 g
29	金	ご飯 牛乳 たまご豆腐 野菜のトマト煮 サラダスパゲティ しょうが炒り大豆	たまご豆腐 鶏肉 ツナ 大豆	牛乳	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん スパゲティ	油 和風トレッシング	にんじん トマト 赤ピーマン	玉ねぎ キャベツ しめじ えだまめ きゅうり コーン	702 kcal 27.5 g 20.0 g 2.4 g	111.3 g
1	月	【防災の日給食】 救給カレー(災害時用非常食) 牛乳 鶏肉の塩から揚げ(2個) ちくわのみそドレッシング和え ミニトマト	鶏肉 ちくわ みそ	牛乳	じゃがいも 米 砂糖 でんぷん	ごま油 油	にんじん ミニトマト	コーン 玉ねぎ しめじ キャベツ もやし きゅうり	822 kcal 23.4 g 45.6 g 3.3 g	87.8 g
2	火	ご飯 牛乳 にらまんじゅう(2個) わかめスープ パンサンスー	豚肉 鶏肉 絹ごし豆腐 ハム	牛乳 わかめ	米 小麦粉 春雨 砂糖	ごま ごま油	にら にんじん	キャベツ 玉ねぎ まいたけ 白ねぎ きゅうり	629 kcal 23.2 g 15.5 g 2.5 g	103.3 g
3	水	【省塩(減塩)給食】 ご飯 牛乳 コーンフライ 韓国風肉じゃが 大根サラダ	豚肉 ツナ	牛乳 わかめ	米 小麦粉 パン粉 砂糖 でんぷん じゃがいも	油 ノエッグ マヨネーズ	にんじん	コーン 玉ねぎ こんにゃく えだまめ 大根 きゅうり	785 kcal 23.7 g 26.7 g 2.2 g	120.1 g
4	木	ご飯 牛乳 県産豚肉のケチャップ炒め トマトと県産卵のみそ汁 小松菜のしめじ和え ソーダゼリー	豚肉 卵 みそ	牛乳	米 砂糖 ソーダゼリー	油	トマト 小松菜	玉ねぎ 大根 白ねぎ しめじ もやし	688 kcal 26.3 g 19.2 g 2.2 g	107.7 g
5	金	ゆかりご飯 牛乳 白身魚フライ 沢煮椀 もやしとにらの炒め物	タラ 豚肉 魚肉ソーセージ	牛乳	米 パン粉 小麦粉	油 ごま油	にんじん みつば にら	大根 ごぼう こんにゃく もやし	663 kcal 26.3 g 17.7 g 3.2 g	102.4 g
8	月	ご飯 牛乳 チーズ入り肉団子(2個) 豆乳スープ ごぼうサラダ	鶏肉 卵 豆乳 ちくわ	牛乳 チーズ	米 パン粉 でんぷん 砂糖	マーガリン ノエッグ マヨネーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ えのきたけ コーン ごぼう きゅうり	702 kcal 24.7 g 23.1 g 2.3 g	103.2 g
9	火	パンズパン 牛乳 フランクフルトのケチャップからめ 野菜スープ 焼きそば	フランクフルト 鶏肉 豚肉	牛乳	パン 砂糖 中華麺	油	にんじん チンゲンサイ ピーマン	玉ねぎ 大根 セロリ もやし キャベツ	701 kcal 30.2 g 28.0 g 3.7 g	88.7 g
10	水	【地場産プラスワン給食】 ご飯 牛乳 ふくいSANコロケ 1食中濃ソース 大豆の磯煮 ごぼろ和え ぶどうゼリー	牛肉 豚肉 大豆 凍り豆腐 薄揚げ	牛乳 ひじき 茎わかめ	米 じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 ぶどうゼリー	油 ごま	にんじん 小松菜	こんにゃく 玉ねぎ たけのこ 大根	892 kcal 30.9 g 33.3 g 2.6 g	127.3 g
11	木	あぶらげとしょうがのご飯 牛乳 チキンナゲット(3個) 大根とまいたけのみそ汁 茎わかめのきんぴら	薄揚げ 鶏肉 みそ はんぺん	牛乳 茎わかめ	米 コーンスターチ パン粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油	にんじん	玉ねぎ 大根 まいたけ 白ねぎ こんにゃく れんこん	733 kcal 26.6 g 30.0 g 3.3 g	95.1 g
12	金	【ふるさと給食】 ご飯 牛乳 さんまのみりん干し 洋風のっぺい汁 たくあん和え なし	さんま 鶏肉	牛乳	米 里芋 でんぷん	ごま油	にんじん	大根 こんにゃく 白ねぎ キャベツ きゅうり たくあん なし	685 kcal 26.0 g 21.1 g 3.1 g	105.8 g
16	火	【まごわやさしい給食】 ご飯 牛乳 鯖のごまケチャップソースかけ ポトフ れんこんとひじきのサラダ	鯖 ウィンナー	牛乳 ひじき	米 コーンスターチ 砂糖 じゃがいも	油 ごま ノエッグ マヨネーズ	にんじん	玉ねぎ マッシュルーム キャベツ れんこん えだまめ	861 kcal 30.6 g 38.9 g 2.6 g	105.9 g
17	水	ご飯 牛乳 ホタテ風フライ(3個) とみつ金時のみそ汁 青梗菜と春雨の挽肉炒め	いとよりすり身 卵 薄揚げ みそ 豚肉	牛乳	米 でんぷん パン粉 小麦粉 さつまいも 春雨 砂糖	油 ごま油	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ えのきたけ 白ねぎ	707 kcal 21.5 g 21.7 g 2.5 g	111.4 g
18	木	ご飯 牛乳 ホイコーロー にら卵スープ 切干大根のお浸し フルーツ杏仁風プリン	豚肉 みそ 卵 絹ごし豆腐	牛乳	米 砂糖 でんぷん フルーツ杏仁風プリン	油	にんじん ピーマン にら ほうれん草	キャベツ たけのこ 玉ねぎ 干し椎茸 切干大根 もやし	680 kcal 26.9 g 20.6 g 2.1 g	102.2 g
19	金	カレーピラフ 牛乳 野菜のグラタン 打ち豆入りスープ コールスローサラダ	鶏肉 豆乳 ベーコン 打ち豆	牛乳	米 じゃがいも 米粉 里芋	油 コールスロー ドレッシング	にんじん ほうれん草 トマト	玉ねぎ グリンピース 大根 キャベツ きゅうり コーン	718 kcal 21.4 g 28.3 g 3.0 g	102.2 g
22	月	ご飯 牛乳 オムレツ チリコンカン 大根のごまごまサラダ	卵 豚肉 牛肉 ひよこ豆 ちくわ	牛乳	米 じゃがいも 砂糖	油 ハヤシルウ ごま油 ごま	にんじん トマト	玉ねぎ 大根 きゅうり	781 kcal 26.7 g 26.5 g 2.3 g	116.5 g
24	水	ご飯 牛乳 かつおフライの中濃ソースかけ 田舎煮 小松菜の塩こうじ和え	かつお 中揚げ ちくわ	牛乳	米 パン粉 小麦粉 じゃがいも	油 ごま油	にんじん 小松菜	こんにゃく 干し椎茸 大根 ごぼう キャベツ	745 kcal 28.6 g 21.1 g 2.6 g	115.3 g
25	木	大根めし 牛乳 ハムステーキ 魚そうめん汁 じゃがいものきんぴら	ハム 薄揚げ 魚そうめん 豚肉	牛乳 しらす干し	米 じゃがいも 砂糖	ごま油	大根葉or小松菜 にんじん	大根 干し椎茸 玉ねぎ 白ねぎ こんにゃく	663 kcal 29.7 g 21.6 g 3.4 g	93.5 g
26	金	【韓国の料理】 ご飯 牛乳 ヤンニョムチキン 肉入りワンタンスープ 大豆もやしのナムル	鶏肉 ハム 豚肉	牛乳	米 小麦粉 でんぷん はちみつ 砂糖	油 ごま油	にんじん トウモロコシ チンゲンサイ	キャベツ 白ねぎ 大豆もやし	757 kcal 29.0 g 28.7 g 2.0 g	99.6 g
29	月	ご飯 牛乳 アジメンチカツ 大根のオイスターソース煮 ほうれん草サラダ	アジ 卵 豚肉 厚揚げ ツナ	牛乳	米 パン粉 砂糖	油	チンゲンサイ にんじん ほうれん草	玉ねぎ 大根 キャベツ コーン	691 kcal 29.0 g 21.3 g 1.6 g	101.2 g
30	火	麦ごはん 牛乳 とみつ金時カレー フレンチサラダ かみかみ煮干し JA福井より、アールスメロンを 無償提供していただきました。	鶏肉 ハム	牛乳 煮干し	米 大麦 じゃがいも さつまいも 砂糖	油 やさしい かれールウ ごま	にんじん トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり アールスメロン	717 kcal 24.6 g 16.5 g 2.6 g	125.4 g

★物資の都合により、献立内容を変更する場合があります。ご了承ください。

★給食センターでは、アレルギーのコンタミネーション(予期せぬ微量混入)の可能性が
ある環境下での調理となります。

◎ホームページでも見ることができます！

あわら市 給食

