

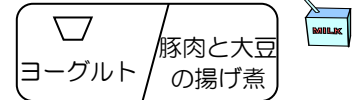
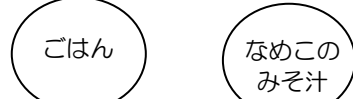
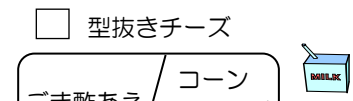
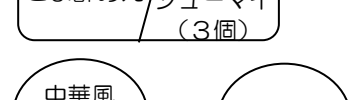
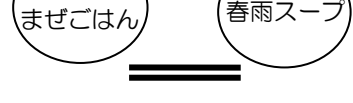
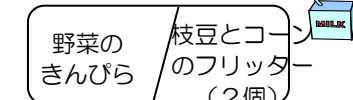
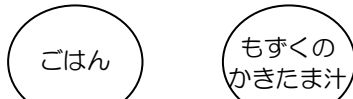
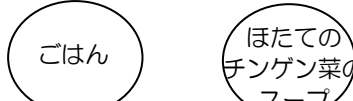
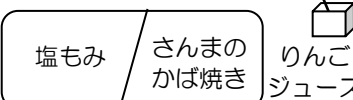
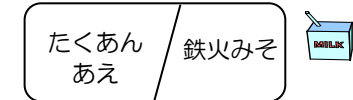
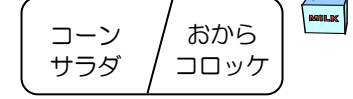
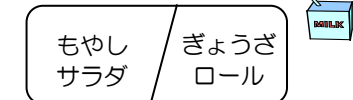
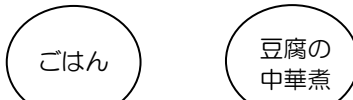
9月 詳細な献立表

今月の予定 9／16(火)光晴中給食なし
9／29(月)、30(火)濁川中給食なし

2025年9月 光晴学校給食センター



日 (曜)	献立 (◎：直送品)	盛り付け エネルギー量／たんぱく質量	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる			備考	
			炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン				
1日 (月)	ごはん	アーモンド キャベツ ハンバーグ のトマト ソースかけ ごはん クリーム スープ 871kcal／33.0g	米								
	クリームスープ		じゃがいも 小麦粉	米油 バター（乳）	ベーコン（豚肉）	粉チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ			
	ハンバーグのトマト ソースかけ		三温糖 でん粉 でん粉加工食品 砂糖	オリーブ油 牛脂 植物油脂（大豆）	鶏肉 豚肉 大豆		トマト	たまねぎ にんにく しょうが			
	アーモンドキャベツ			アーモンド				キャベツ きゅうり			
	牛乳					牛乳					
2日 (火)	ごはん	わかめあえ さばのみ ぞ煮 ごはん 野菜汁 798kcal／30.9g	米								
	野菜汁		じゃがいも つきこんにゃく 砂糖 水あめ 加工でん粉（とうもろ こし）		生揚げ		にんじん	ねぎ ごぼう			
	さばのみぞ煮				さば みそ			しょうが にんにく			
	わかめあえ		水あめ			わかめ		キャベツ きゅうり			
	牛乳					牛乳					
3日 (水)	ごはん	中華 きゅうり 大豆と鶏肉の ごまがらめ ごはん きのこ汁 831kcal／33.3g	米								
	きのこ汁		じゃがいも		生揚げ みそ		こまつな	ぶなしめじ まいたけ えのきたけ			
	大豆と鶏肉のごまがらめ		でん粉 三温糖	揚げ油 ごま	大豆 鶏肉			しょうが			
	中華きゅうり		三温糖	ごま油			にんじん	きゅうり			
	牛乳					牛乳					
4日 (木)	ごはん	□ アップルシャーベツ 風味漬 ごま入り じゃこ昆布 ごはん 肉じゃが 739kcal／27.8g	米								
	肉じゃが		じゃがいも しらたき 三温糖	米油	豚肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ			
	ごま入りじゃこ昆布		三温糖	ごま		昆布 ちりめんじゃこ					
	風味漬					にんじん	キャベツ きゅうり しょうが				
	◎アップルシャーベツ		砂糖					りんご			
5日 (金)	◎フルーツパン	枝豆 サラダ コーン フライ フルーツパン 野菜スープ 770kcal／25.5g	小麦粉 砂糖	ショートニング 植物油脂		脱脂粉乳		レーズン パパイア クランベリー			
	野菜スープ		じゃがいも		ベーコン（豚肉）		にんじん パセリ	たまねぎ セロリー ぶなしめじ			
	コーンフライ		馬鈴薯 砂糖 とうもろこしでん粉 パン粉 小麦粉	植物油脂（なた ね） 揚げ油	大豆			ホールコーン たまねぎ			
	枝豆サラダ			米油			赤ピーマン	えだまめ キャベツ きゅうり			
	牛乳					牛乳					
8日 (月)	ごはん	▽ ミルクデザート ビビンバの具 （肉・ナムル） ごはん わかめ スープ 733kcal／29.5g	米								
	わかめスープ		砂糖 でん粉	米油 ごま油	木綿豆腐	わかめ		ねぎ えのきたけ			
	ビビンバの具（肉）		砂糖	ごま油	豚肉 みそ			ぜんまい たまねぎ しょうが にんにく			
	ビビンバの具（ナムル）		砂糖 水あめ 加工でん粉（とうもろ こし）			にんじん ほうれんそう	もやし				
	◎ミルクデザート					牛乳 加糖れん乳					
牛乳					牛乳						
	9日 (火)	ごはん	切干 揚げたこやき ナポリタン（3個） ソース ごはん じゃがいもの そぼろ煮 844kcal／28.8g	米							
		じゃがいものそぼろ煮		じゃがいも 三温糖 でん粉	米油	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ		
		揚げたこやき ・ソース（個）		米粉 砂糖 加工でん粉	揚げ油	たこ 大豆			キャベツ	ソースに もち・り んご含む	
		切干ナポリタン		砂糖	米油	ウインナー（豚 肉）		にんじん 青ピーマン	切干だいこん たまね ぎ ぶなしめじ		
牛乳						牛乳					
10日 (水)	ごはん	□ のりの佃煮 茎わかめの サラダ ししゃも フライ （3個） ごはん 打ち豆の みそ汁 852kcal／33.8g	米								
	のりの佃煮		砂糖 水あめ とうもろこしでん粉			のり					
	打ち豆のみそ汁		じゃがいも		大豆 生揚げ みそ		こまつな	えのきたけ			
	ししゃもフライ		パン粉 小麦粉 コーンスターチ	揚げ油		ししゃも			魚卵有		
	茎わかめのサラダ			ごま油 米油		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン			
牛乳					牛乳						
	11日 (木)	ごはん	シャキシャキ サラダ レバー入り メンチカツ ごはん 豆腐の スープ 811kcal／28.0g	米							
		豆腐のスープ				木綿豆腐		こまつな	ねぎ もやし メンマ		
		レバー入りメンチカツ		パン粉 小麦粉 砂糖	牛脂 豚脂 揚げ油	豚肉 豚レバー おから（大豆） 大豆			たまねぎ にんにく		
		アーモンド入りシャキ シャキサラダ		じゃがいも	アーモンド 米油			にんじん	きゅうり		
牛乳						牛乳					
12日 (金)	ごはん	白玉 フルーツ 卵カレー ごはん 福神漬 860kcal／24.6g	米								
	卵カレー		じゃがいも 米粉 砂糖 馬鈴薯でん粉	米油 パーム油 菜種油 食用油脂 （パーム） 調整 ラード（豚脂 、パーム）	うすら卵 豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリーンピース			
	白玉フルーツ		白玉もち（もち米）					みかん パイナップル			
	福神漬		砂糖				にんじん しその葉	だいこん なす れんこん しょうが			
	牛乳					牛乳					

日 (曜)	献立 (◎：直送品)	盛り付け	エネルギーのもと		体をつくる		体の調子をととのえる		備考
		エネルギー量／たんぱく質量	炭水化物	脂質	たんぱく質	無機質	ビタミン		
16日 (火)	ごはん なめこのみそ汁		米			木綿豆腐 みそ		なめこ だいこん ねぎ	
濁川中のみ	豚肉と大豆の揚げ煮		でん粉 三温糖 じゃがいも こんにゃく	揚げ油 米油	豚肉 大豆		にんじん さやいんげん	たけのこ しいたけ	
	◎ヨーグルト		砂糖			乳製品 寒天			
	牛乳	824kcal／32.4g				牛乳			
17日 (水)	中華風まぜごはん		米 三温糖	ごま油	豚肉		にんじん	しょうが しいたけ	
	春雨スープ		はるさめ				にんじん	もやし きくらげ たけのこ	
	コーンシューマイ		でん粉（馬鈴薯） パン粉 小麦粉 加工でん粉（タピオカ） 砂糖	豚脂	魚肉すり身 豆腐 大豆			ホールコーン たまねぎ	
	ごま酢あえ		砂糖	ねりごま すりごま			こまつな	切り干しだいこん キャベツ	
	型ぬきチーズ					ナチュラルチーズ			
	牛乳	756kcal／28.7g				牛乳			
18日 (木)	ごはん		米						
	もすくのかきたま汁		でん粉			木綿豆腐 卵		ねぎ ぶなしめじ	
	枝豆とコーンのフリッター		小麦粉 砂糖 でん粉（とうもろこし） 米粉	大豆油 揚げ油			にんじん	ホールコーン えだまめ	
	野菜のきんぴら		じゃがいも 三温糖 つきこんにゃく	ごま油			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	
	牛乳	796kcal／24.7g				牛乳			
19日 (金)	ごはん		米						
	ほたてとチンゲン菜のスープ		でん粉 三温糖 馬鈴薯でん粉 上新粉	揚げ油 米油 ごま油	ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ	
	魚と大豆のチリソース煮				スケソウタラ 大豆		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	
	冷凍みかん							みかん	
牛乳	778kcal／27.9g					牛乳			
22日 (月)	ごはん		米						
	ハッシュドポーク		じゃがいも 米粉 砂糖 小麦粉	米油 調整ラード 食用油脂（パーム） パーム油	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ にんにく しょうが	
	わかめサラダ			米油		わかめ		キャベツ きゅうり	
	メロン							メロン	
	牛乳	808kcal／25.7g				牛乳			
24日 (水)	ごはん		米						
	秋なすのみそ汁				生揚げ みそ			なす たまねぎ	
	さんまのかば焼き		でん粉（コーンスターチ、じゃがいも） 三温糖	揚げ油	さんま				
	塩もみ						にんじん	キャベツ きゅうり	
	◎りんごジュース	769kcal／22.1g						りんご	
25日 (木)	ごはん		米						
	高野豆腐入り親子煮		じゃがいも 三温糖		鶏肉 卵 凍り豆腐		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ たけのこ	
	鉄火みそ		三温糖	揚げ油 米油	大豆 みそ		にんじん	ごぼう	
	たくあんあえ		砂糖					きゅうり キャベツ だいこん	
	牛乳	764kcal／35.1g				牛乳			
26日 (金)	◎ゆでうどん		小麦粉						
	カレー南蛮汁		でん粉		鶏肉 かまぼこ（魚肉）		にんじん こまつな	たまねぎ ぶなしめじ	
	おからコロッケ		じゃがいも でん粉 砂糖 パン粉 小麦粉	揚げ油	おから（大豆） 大豆		にんじん	たまねぎ ねぎ	
	コーンサラダ			米油			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン	
	牛乳	848kcal／32.7g				牛乳			
29日 (月)	ごはん		米						
	豆腐の中華煮		三温糖 でん粉	米油 ごま油	堅木綿豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	キャベツ しいたけ メンマ しょうが にんにく	
光晴中のみ	ぎょうざロール		パン粉 小麦粉 砂糖 小麦でん粉 こんにゃく	豚脂 米油 揚げ油	豚肉 鶏肉 大豆		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ にんにく しょうが	
	もやしサラダ			米油 ごま油			にんじん	もやし きゅうり ホールコーン	
	牛乳	815kcal／31.5g				牛乳			</