



令和7年

9月 献立表



高浜市教育委員会
高浜中学校献立

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 もとになる食品		《緑》 主に体の調子を 整えるもとになる食品		《黄》 主にエネルギーの もとになる食品		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	カレールー		
		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
		パンプキンスパニッシュ オムレツ	たまご とり肉	かぼちゃ		砂糖 でんぶん	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	でんぶん 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
		ツナそぼろどんの具	まぐろ油づけ		えだまめ とうもろこし	砂糖		
		とんカツ	ぶた肉			パン粉 でんぶん	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
		とりそぼろマーボーなす	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 でんぶん	ごま油	
		春巻き	ぶた肉	にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	小麦粉 砂糖 でんぶん	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 でんぶん	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 はくさい 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 でんぶん		
		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		赤じそこ	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 でんぶん 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		パンバ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ぼろ丼 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 でんぶん	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
		肉団子のすばる風いため	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 でんぶん	油	
		たまご入り中華風コーンスープ	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	でんぶん		
		なし			なし			
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 でんぶん 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	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	《みどい》 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	まぐろ油づけ		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		
		子持ちししゃもフライ		ししゃも			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	まぐろ油づけ		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	焼きそば		
		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	
		はるさめの中華和え				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。自分や周りの人へ気持ちよく
食事をするために、マナーを守って楽しく食べましょう。



おしは正しく持ちましょう

- 上のしは動かして、はし先で食べ物をはさむ



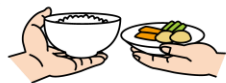
姿勢をよくしましょう

- せなかをのぼす
- 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



★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・食材等が変わることがあります。

