

令和7年度		9月分		中学校給食予定献立表		鴻巣市立中学校給食センター	
日 曜	献 立 名	食 材 名				エネルギー （kcal） たんぱく質 （g）	
		血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）	調 味 料		
1 月	牛乳	牛乳				823	
	わかめごはん	わかめご飯の素	米				
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉	でん粉 油	しょうが	しょうゆ 酒	33.5	
	ほうれん草サラダ		油 三温糖	ほうれん草 キャベツ にんじん	しょうゆ 酢 塩		
	具だくさんのみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		にんじん 玉ねぎ コーン もやし	和風だし	16%	
	豆乳プリン		豆乳プリン				
2 火	牛乳	牛乳				790	
	ごはん		米				
	ししゃも磯辺フライ	ししゃも磯辺フライ	油		中濃ソース	27.1	
	青菜の卵とじ	スクランブルエッグ	油	にんじん ほうれん草	和風だし しょうゆ みりん		
	きのこ汁	厚揚げ みそ		にんじん ほんしめじ まいたけ えのきたけ 長ねぎ	和風だし	14%	
	アセロラ豆乳ゼリー		アセロラ豆乳ゼリー				
3 水	牛乳	牛乳				842	
	子どもパン		子どもパンスライス				
	えびかつ	エビかつ	油		中濃ソース	30.1	
	コーンサラダ		油 三温糖	コーン キャベツ きゅうり	酢 塩 こしょう		
	チキンスープ	鶏肉	油 じゃがいも マカロニ	にんじん 玉ねぎ 小松菜	洋風だし コンソメ 塩 こしょう	14%	
	アイス風デザート	アイス風デザート					
4 木	牛乳	牛乳				823	
	ごはん		米				
	多菜包子（たさいぱおず）	多菜包子				33.2	
	回鍋肉（ほいこーろー）	豚肉 厚揚げ みそ	油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく にんじん ピーマン キャベツ 玉ねぎ	酒 みりん しょうゆ 豆板醤		
	卵スープ	鶏肉 豆腐 わかめ 鶏卵	油 でん粉	にんじん きくらげ 長ねぎ	中華だし 塩 しょうゆ	16%	
5 金	牛乳	牛乳				779	
	ジャンバラヤ	ウィンナー	米 油	にんにく セロリ 玉ねぎ トマト ピーマン	パプリカ粉 塩 白ワイン カレー粉 ケチャップ チリパウダー こしょう		
	オムレツ	オムレツ				31.6	
	ツナサラダ	海藻ミックス まぐろ水煮	砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ	しょうゆ 酢		
	ビーンズチャウダー	ベーコン 大豆 チーズ 脱脂粉乳	油 じゃがいも	にんじん 玉ねぎ パセリ	洋風だし ホワイトルウ 塩 こしょう	16%	
8 月	牛乳	牛乳				800	
	ごはん		米				
	いかのカリン揚げ	いかでん粉付	油 三温糖		しょうゆ	39.4	
	肉じゃが	豚肉	油 じゃがいも 三温糖	にんじん 玉ねぎ こんにゃく たけのこ 枝豆	和風だし しょうゆ みりん		
	呉汁	鶏肉 大豆 豆腐 みそ	さといも	にんじん ごぼう だいこん 長ねぎ	和風だし	20%	
	味付小魚	味付小魚					
9 火	飲むヨーグルト	飲むヨーグルト				805	
	中華めん		中華めん				
	塩ラーメンの汁	豚肉	油	にんじん もやし キャベツ ほんしめじ たけのこ にんにく 長ねぎ にら きくらげ	塩麴 洋風だし がらスープ白湯 中華だし 酒 塩 こしょう	29.3	
	揚げ餃子	餃子	油				
	ポテト炒め	ベーコン	油 じゃがいも 三温糖 ごま	にんじん ピーマン	中華だし しょうゆ	15%	
10 水	牛乳	牛乳				868	
	ごはん		米				
	あじフライ	あじフライ	油		中濃ソース	33.8	
	大豆の磯煮	鶏肉 大豆 干ひじき 油揚げ	油 三温糖	にんじん こんにゃく	和風だし みりん しょうゆ		
	かき卵汁	鶏卵	油 でん粉	にんじん 玉ねぎ にら	和風だし 酒 しょうゆ 塩	16%	
	冷凍みかん			冷凍みかん			
11 木	牛乳	牛乳				785	
	黒パン		黒パン				
	アンサンブルエッグ	アンサンブルエッグ				27.3	
	きのこのペンネ	ベーコン	オリーブ油 バター マカロニ	玉ねぎ にんじん ほんしめじ 干しいたけ まいたけ マッシュルーム しょうが にんにく	塩 こしょう しょうゆ 酒		
	コンソメスープ	ウィンナー	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	コンソメ 塩 こしょう	14%	
12 金	牛乳	牛乳				889	
	ごはん		米				
	麻婆豆腐（まーぼどうふ）	豚肉 大豆 みそ 豆腐	油 三温糖 でん粉	しょうが にんにく 長ねぎ にんじん たけのこ 干しいたけ	酒 チキンがらスープ しょうゆ 甜麺醤 豆板醤 塩	31.6	
	春雨スープ	鶏肉 かまぼこ	油 はるさめ	にんじん 干しいたけ もやし キャベツ きくらげ 長ねぎ	中華だし しょうゆ 塩 こしょう		
	和梨のケーキ	鶏卵 ヨーグルト	小麦粉 バター 砂糖 はちみつ	なし	ベーキングパウダー	14%	

日曜	献立名	食 材 名				エネルギー (kcal)
		血や肉になるもの（赤）	熱や力になるもの（黄）	体の調子を整えるもの（緑）	調味料	たんぱく質 (g)
16 火	ブレーションジョア	ブレーションジョア				820
	ごはん		米			
	さんまの蒲焼き	さんまでん粉付	油 三温糖		しょうゆ	
	荳わかめの炒めもの	さつま揚げ くきわかめ	油 ごま	ごぼう にんじん しらたき	とうがらし 酒 みりん しょうゆ	30.7
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 みそ	油 さといも	にんじん ごぼう だいこん こんにゃく 長ねぎ	和風だし	15%
17 水	牛乳	牛乳				778
	ココア揚げパン		コッペパン 油 砂糖		ココア 塩	
	ミートボールのトマト煮	肉団子	オリーブ油 砂糖	にんにく 玉ねぎ キャベツ マッシュルーム トマト トマトピューレ パセリ	洋風だし ケチャップ 塩 こしょう	27.4
	ポトフ	ウィンナー うずら卵	じゃがいも	にんじん 玉ねぎ はくさい	コンソメ こしょう 塩	14%
	はちみつレモンゼリー		はちみつレモンゼリー			
18 木 郷土食 熊本県	牛乳	牛乳				759
	高菜めし	錦糸卵	米 三温糖	高菜漬	酒 しょうゆ	
	きびなごのかりかりフライ	きびなごの澱粉付き	油			29.0
	れんこんのピリ辛炒め	豚肉 厚揚げ	油 三温糖	しょうが れんこん 小松菜	酒 しょうゆ 豆板醤 塩 こしょう	
	だご汁	鶏肉	油 さといも いももち	にんじん ごぼう だいこん ししいたけ 長ねぎ	酒 しょうゆ 和風だし 塩	
	晩柑（ばんかん）ゼリー		晩柑ゼリー			15%
19 金 食育の日	牛乳	牛乳				770
	地粉うどん		地粉うどん			
	五目うどん汁	鶏肉 なんと 油揚げ	油 砂糖	にんじん 干しいたけ ほんしめじ 長ねぎ 小松菜	和風だし みりん しょうゆ 塩	30.6
	かりかりごぼうの甘辛揚げ	大豆	じゃがいも でん粉 油 砂糖	ごぼう	酒 しょうゆ	
	ひじきとほうれん草の炒め物	干ひじき	油 三温糖	ほうれん草 もやし	和風だし しょうゆ	
	ぶどう			ぶどう		16%
22 月	牛乳	牛乳				861
	麦めし		米 米粒麦			
	カレーライス	豚肉 脱脂粉乳	油 じゃがいも 小麦粉 マーガリン バター	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ りんご	洋風だし こしょう ケチャップ 中濃ソース しょうゆ カレー粉 塩	29.1
	ブロッコリーサラダ		油 三温糖	ブロッコリー カリフラワー コーン	酢 しょうゆ 塩	14%
	ココア蒸しパン	牛乳	小麦粉 バター 砂糖		ベーキングパウダー ココア	
24 水	牛乳	牛乳				761
	はちみつパン		はちみつパン			
	白身魚のチップス焼き	スケソウダラ	マヨネーズ パン粉 ポテトチップス		塩 こしょう	30.8
	フレンチサラダ		油 三温糖	キャベツ コーン きゅうり	酢 塩 こしょう	
	ミネストローネ	ウインナー 白いんげん豆	ポテトニョッキ	にんじん 玉ねぎ だいこん トマト	コンソメ 洋風だし トマトソース 塩 こしょう	16%
29 月	牛乳	牛乳				815
	秋の香りごはん	鶏肉	米 栗 油 さつまいも 砂糖	にんじん ほんしめじ 干しいたけ 枝豆	酒 塩 しょうゆ 昆布だし みりん	
	赤魚の白醤油焼き	赤魚の白醤油漬け				38.7
	小松菜の煮びたし	油揚げ		小松菜 もやし	和風だし みりん しょうゆ	
	冬瓜（とうがん）の味噌汁	鶏肉 豆腐 みそ		にんじん えのきたけ 冬瓜 長ねぎ	和風だし	
	チーズドック		チーズドック			19%
30 火	牛乳	牛乳				891
	ごはん		米			
	親子丼の具	鶏肉 スクラブルエッグ	油 砂糖	にんじん 玉ねぎ 干しいたけ さやいんげん	しょうゆ みりん 和風だし	35.4
	豚汁	豚肉 豆腐 みそ	油 じゃがいも	にんじん ごぼう こんにゃく 長ねぎ	和風だし	
	揚げドーナッツ	鶏卵 牛乳	小麦粉 砂糖 油		ベーキングパウダー 塩	
給食回数		18回	学校給食摂取基準		エネルギー 830 kcal	814 kcal
			たんぱく質 摂取エネルギー全体の13～20%			31.6g（15.5%）

*都合により献立は変更になることがあります。アレルギー食品は表示していません。加工食品等で使用されている場合がありますのでご注意ください。

～日本全国郷土食めぐり～



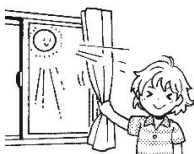
ユネスコ世界無形文化遺産として登録された和食をみなさんがより親しめるように旬の食材を利用した郷土食を実施します。
9月は「熊本県」です。熊本県は、活火山である阿蘇山があることから“火の国”と呼ばれています。九州地方の中央部に位置し阿蘇以外の地域では年間平均気温が15度から17度と温暖で、冬の日照時間は少なく、夏と冬の寒暖差が大きい県です。高菜めしは、阿蘇地域でとれる高菜を漬物にしたものを白いごはんにかけて上に錦糸卵をのせて食べます。だご汁は、熊本県全域に広がる郷土料理で、だごは団子のことで粉を練った団子と畑でとれた野菜を味噌や醤油で味付けをした汁物です。

夏休み明け 生活リズムをととのえよう！

生活リズムをととのえるためには、私たちの体にある「体内時計」を、1日24時間の周期に合わせて、調整することが大切です。調整するためには、朝日を浴びることと、朝食を食べることが良いと言われています。生活リズムをととのえて2学期も元気に過ごしましょう！

朝食を食べる

朝日を浴びる



* 鴻巣市合併20周年記念事業「中学校給食試食会」を10・11月に開催予定です！詳しくは、決まり次第お知らせします。