



献立表 9月



令和7年度 何北中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー kcal
1月	野菜たっぷりキーマカレー ささみとキャベツのソテー	○	鶏ミンチ ささみ 牛乳	精白米 じゃがいも 油	玉ねぎ ピーマン にんじん なす コーン にんにく りんご しょうが トマト缶 キャベツ	771
2火	コッペパン ミートソーススパゲティ 水菜のシャキシャキソテー	○	豚ミンチ ベーコン 牛乳	コッペパン スパゲッティ 油	にんじん 玉ねぎ にんにく グリーンピース トマト缶 キャベツ 水菜	746
3水	高菜丼 五目汁	○	鶏ミンチ さつま揚げ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 ごま ごま油 三温糖	たかな漬 玉ねぎ にんじん にんにく ねぎ キャベツ こまつな しょうが	717
4木	ミルクパン ジャーマンポテト 鶏肉とキャベツの洋風煮	○	ベーコン 鶏肉 牛乳	ミルクパン じゃがいも 油	玉ねぎ パセリ にんにく キャベツ にんじん こまつな コーン	800
5金	ごはん さばの香味煮 きんぴらごぼう 冬瓜のみそ汁	○	さば 油揚げ みそ 煮干 牛乳	精白米 三温糖 ごま こんにゃく 油	ねぎ ごぼう にんじん いんげん とうがん キャベツ こまつな しょうが	773
8月	ごはん 切干大根とじゃがいもの煮物 小松菜のごま炒め	○	鶏肉 煮干 牛乳	精白米 じゃがいも こんにゃく 油 三温糖 ごま	切干大根 にんじん 玉ねぎ こまつな キャベツ もやし	721
9火	コッペパン かぼちゃひき肉フライ ガーリックソテー コーンクリームスープ	○	かぼちゃひき肉フライ 鶏肉 豆乳 牛乳	コッペパン 油 片栗粉	キャベツ にんじん にんにく クリームコーン コーン 玉ねぎ ほうれんそう	792
10水	ごはん 豚肉のしょうが炒め かきたま汁	○	豚肉 かまぼこ 卵 煮干 牛乳	精白米 油 片栗粉	玉ねぎ キャベツ にんじん ねぎ ほうれんそう しょうが	711
11木	味付けパン ホキのバジルソース ウィンナーと玉ねぎのスープ煮	○	ホキ ウィンナー 牛乳	味付けパン 片栗粉 油 じゃがいも	バジル キャベツ 玉ねぎ にんじん グリンピース コーン	841
12金	肉みそひじき丼 ちゃんこ汁	○	鶏ミンチ ひじき みそ 鶏肉 豆腐 煮干 牛乳	精白米 大麦 油 三温糖 ごま油	玉ねぎ にんじん いんげん キャベツ えのきたけ ねぎ しょうが	737
16火	ごはん 麻婆豆腐 切干大根の中華炒め	○	豆腐 鶏ミンチ みそ 牛乳	精白米 油 三温糖 片栗粉 ごま油 ごま	にんにく にんじん ねぎ 椎茸 玉ねぎ 切干大根 キャベツ きゅうり しょうが	776
17水	トントン丼 厚揚げのみそ汁	○	豚肉 わかめ 厚揚げ 煮干 みそ 牛乳	精白米 こんにゃく 油 三温糖 じゃがいも	玉ねぎ にんじん えのきたけ いんげん キャベツ	761
18木	国産小麦パン カツオのフライ キャベツ添え じゃがいもと玉ねぎのトマトスープ	○	カツオカツ 鶏ミンチ 牛乳	国産小麦パン 油 じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ にんじん トマト缶 パセリ	730
19金	ごはん うずら卵と高野豆腐の煮物 塩昆布炒め	○	鶏肉 高野豆腐 厚揚げ うずら卵 煮干 塩昆布 牛乳	精白米 油 三温糖 ごま油	かぼちゃ いんげん 玉ねぎ にんじん キャベツ こまつな	768
22月	鯖カレーそばろごはん キャベツとしいたけのスープ	○	さば ベーコン 牛乳	精白米 三温糖 油 ごま	玉ねぎ にんじん 枝豆 ねぎ ごぼう にんにく キャベツ 水菜 椎茸 しょうが	700
24水	麦ごはん 鶏肉とキャベツのみそ炒め わかめのすまし汁	○	鶏肉 厚揚げ みそ わかめ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 大麦 油 三温糖	キャベツ 玉ねぎ にんじん 椎茸 いんげん えのきたけ	732
25木	黒糖パン ビーフンの五目いため もやしの中華スープ	○	豚肉 卵 ちくわ 牛乳	黒糖パン ビーフン 油 ごま	キャベツ 椎茸 ねぎ にんじん 玉ねぎ もやし チンゲンサイ コーン	724
26金	ごはん かぼちゃとなすの肉みそ和え 豆腐とキャベツのおつゆ	○	鶏ミンチ みそ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 油 三温糖	かぼちゃ なす 玉ねぎ 枝豆 キャベツ にんじん ねぎ	786
29月	鶏肉とにらの甘辛だれ丼 けんちん汁	○	鶏肉 油揚げ 豆腐 煮干 牛乳	精白米 三温糖 油 片栗粉 こんにゃく	玉ねぎ にんじん にら だいこん キャベツ ごぼう ねぎ	766
30火	コッペパン ポークビーンズ コーンとキャベツのソテー	○	大豆 豚肉 牛乳	コッペパン じゃがいも 油	玉ねぎ にんじん グリーンピース コーン キャベツ	715