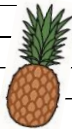


令和7年度 8・9月献立表



伊豆の国市立
垂山中学校

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	<赤> おもに体をつくるものになる食品		<緑> おもに体の調子を整えるものになる食品		<黄> おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんぱく質 脂質%	お知らせ
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
26	火	麦ご飯					米 麦		811kcal 28.7g 30.7%	
		ハヤシライスソース	豚肉		にんじん	玉ねぎ しめじ		油		
		ツナサラダ	マグロフレーク			キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		ピーチゼリー	ゼラチン	寒天		黄桃	砂糖			
27	水	ナンカレーピザ	豚肉	脱脂粉乳 チーズ	トマト	しょうが にんにく 玉ねぎ	小麦粉 砂糖 はちみつ	ショートニング 油	706kcal 27.7g 30.7%	
		チキンポトフ	鶏肉		にんじん 小松菜	しょうが 玉ねぎ セロリー 冬瓜 キャベツ	じゃがいも	油		
		フルーツ白玉				みかん 黄桃 バイナップル レモン果汁	砂糖 白玉だんご			
28	木	クファージュシー	豚肉	昆布	にんじん		米	油	750kcal 30.3g 31.0%	
		枝豆シューマイ	鶏肉 大豆たんぱく			枝豆 玉ねぎ しょうが	パン粉 でん粉 砂糖 小麦粉 水あめ	豚脂		
		ゴーヤチャンプル	豚肉 豆腐 かつお節		にんじん	玉ねぎ きくらげ キャベツ にがうり		油		
		もずくスープ	卵	もずく	葉ねぎ	えのき茸		ごま		
		沖縄県産バインのクレープ	豆乳 大豆粉			バイン果汁	砂糖 水あめ 米粉 でんぷん	油		
29	金	麦ご飯					米 麦		778kcal 30.0g 34.0%	
		鶏肉の薬味ソースがけ	鶏肉			にんにく しょうが 根菜ねぎ レモン果汁	片栗粉 砂糖	油		
		三色和え			ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖	ごま		
		トマトと卵のスープ	ベーコン 卵		トマト 小松菜	玉ねぎ	片栗粉	油		
1	月	ターメリックライス					米 麦	バター	778kcal 28.4g 31.2%	
		キーマカレー	豚肉		にんじん ピーマン トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ ごぼう		油		
		枝豆サラダ				枝豆 もやし とうもろこし	砂糖	ごま油 ごま		
		パイナップル				パイナップル				
2	火	麦ご飯					米 麦		711kcal 27.2g 32.5%	
		ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	片栗粉 砂糖 水あめ	ごま 油		
		小松菜のナムル			にんじん 小松菜	もやし にんにく	砂糖	ごま油 ごま		
		豆腐入りわかめスープ	豆腐	わかめ	チンゲン菜	とうもろこし		ごま油 ごま		
3	水	ガーリックトースト		脱脂粉乳	パセリ	にんにく	小麦粉 砂糖	ショートニング バター	709kcal 28.3g 35.6%	
		ボークビーンズ	豚肉 大豆	チーズ	にんじん トマト	玉ねぎ	じゃがいも 砂糖	油		
		マヨネーズのフルーツグルト		ヨーグルト		マンゴー パナナ 黄桃				
4	木	わかめご飯		わかめ			米 麦		716kcal 28.6g 30.0%	
		ししゃもフライ	ししゃも				小麦粉 パン粉 ライ麦粉 コーンフラワー	油		
		元気サラダ	ハム かつお節	塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油		
		チンゲン菜のみそ汁	豆腐 油揚げ みそ		チンゲン菜					
5	金	キムチチャーハン	豚肉	昆布	にんじん にら	たけのこ キムチ漬(白菜・大根・ねぎ・にんにく・しょうが)	米 (砂糖 もち粉)	ごま油	718kcal 33.4g 29.4%	
		いかのねぎ塩焼き	いか			しょうが にんにく 根菜ねぎ		ごま ごま油		
		じゃがいものアーモンドがらめ	みそ				じゃがいも 砂糖	アーモンド 油		
		うすら卵ときくらげのスープ	うすら卵		にんじん 小松菜	たけのこ きくらげ				
8	月	中華麺					小麦粉		862kcal 39.3g 30.8%	
		ジャージャー麺用肉みそ	豚肉			しょうが にんにく 干し椎茸 たけのこ	砂糖 片栗粉	ごま油		
		ジャージャー麺用野菜			にんじん	きゅうり				
		じゃがいものチーズ焼き		チーズ	パセリ		じゃがいも			
		カルピスゼリー		寒天 牛乳 生クリーム 乳酸菌飲料			砂糖			
9	火	ひじきご飯	鶏肉 油揚げ	ひじき	にんじん	こんにゃく 干し椎茸	米 麦 砂糖	油	700kcal 34.6g 30.3%	
		鮭の西京焼き	鮭 みそ			しょうが				
		野菜の昆布和え		塩昆布		キャベツ きゅうり とうもろこし		ごま		
		かきたま汁	豆腐 卵		にんじん 小松菜		片栗粉			
		ずりおろしりんごゼリー				りんご りんご果汁	砂糖			
10	水	食パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	707kcal 29.5g 33.7%	
		いちごジャム				いちご	水あめ 砂糖			
		スペイン風オムレツ	卵 ハム 豆乳	チーズ	パプリカ ピーマン	玉ねぎ	じゃがいも	バター		
		ミネストローネ	ベーコン	チーズ	にんじん パセリ トマト	にんにく 玉ねぎ とうもろこし セロリー	じゃがいも マカロニ	バター		
		ぶどう				ぶどう				
11	木	麦ご飯					米 麦		725kcal 29.2g 28.1%	
		ブルコギ	豚肉		にんじん ピーマン	にんにく しょうが 玉ねぎ しめじ りんご	砂糖	ごま油 ごま		
		ワンタンスープ	豚肉 みそ 大豆たん白		チンゲン菜	しょうが 玉ねぎ 根菜ねぎ	小麦粉 でんぷん 砂糖	油		
		梨				梨				



献立表は、裏面に続きます

日	曜	献立 (牛乳は毎日つきます)	＜赤＞ おもに体をつくるものになる食品		＜緑＞ おもに体の調子を整えるものになる食品		＜黄＞ おもにエネルギーのもとになる食品		エネルギー たんばく質 脂質%	お知らせ
			たんばく質	無機質	カロテン	ビタミン	炭水化物	脂質		
12	金	麦ご飯 鶏肉の香り焼き おかか和え 豚汁	鶏肉 みそ かつお節 豚肉 みそ	青のり		しょうが キャベツ もやし 大根 ごぼう 根深ねぎ こんにゃく	米 麦 マヨネーズ 里芋 油		709kcal 33.5g 31.1%	
15	月	敬 老 の 日								
16	火	麦ご飯 あじフライ もやしのごま浸し かぼちゃのみそ汁	あじ 豆腐 みそ		 にんじん かぼちゃ	もやし きゅうり キャベツ	米 麦 パン粉 ごま ごま油		700kcal 27.5g 26.6%	
17	水	背割りロールパン ｽﾗｯﾍﾟｰｼﾞｮｰｻｯﾄﾞの具 ポテトスープ フルーツのヨーグ 牀和え	脱脂粉乳 牛肉 豚肉 大豆 ベーコン		グリーンピース にんじん チンゲン菜 ヨーグルト	玉ねぎ マッシュルーム じゃがいも 黄桃 パイナップル みかん パナナ	小麦粉 砂糖 砂糖 パン粉 砂糖	ｼｮｰﾄﾋﾞﾝｸﾞ 油 油	724kcal 27.8g 30.5%	
18	木	麦ご飯 チキンタレカツ 辛し和え じゃがいもとキャベツのみそ汁	鶏肉 卵 油揚げ みそ		小松菜 にんじん チンゲン菜	キャベツ キャベツ 根深ねぎ	米 麦 砂糖 小麦粉 パン粉 じゃがいも	油	762kcal 34.2g 25.2%	
19	金	ゆかりご飯 五色卵 小松菜のごま和え もやしのみそ汁 おはぎ	鶏肉 豆腐 卵 みそ 油揚げ 豆腐 みそ 小豆		にんじん グリンピース 小松菜 にんじん	赤しそ きくらげ キャベツ もやし	米 麦 砂糖 砂糖 砂糖 もち米	ごま油 ごま	728kcal 30.6g 26.4%	ふるさと給食の日
22	月	麦ご飯 ジャーチャン豆腐 もやしのナムル ぶどう	豚肉 みそ 厚揚げ		にんじん にら	にんにく しょうが だけのこ 干し椎茸 キャベツ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま	714kcal 30.6g 31.2%	
23	火	秋 分 の 日								
24	水	黒糖ロールパン 白身魚のラタトゥイユソース グリーンポテト カレースープ グレープゼリー	メルルーサ ベーコン 大豆	脱脂粉乳 チーズ 青のり	トマト	にんにく 玉ねぎ セロリー なす ズッキーニ	小麦粉 砂糖 油 じゃがいも 油	ｼｮｰﾄﾋﾞﾝｸﾞ バター	704kcal 31.8g 26.0%	
25	木	セルフオムライス ポテトリヨネーズ コーンスープ ヨーグルト	鶏肉 卵 ベーコン		にんじん パセリ にんじん 牛乳 乳 乳製品 寒天	玉ねぎ しめじ にんにく 玉ねぎ 玉ねぎ とうもろこし ブルーベリー果汁	米 麦 でん粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 砂糖	油 バター 油 バター 油 バター	764kcal 27.9g 28.5%	
26	金	メキシカンライス ハーブチキン チーズサラダ 卵スープ 小魚アーモンド	ウインナー 鶏肉		ピーマン パプリカ パジル にんじん にんじん チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ローズマリー キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 油 砂糖 片栗粉 砂糖	バター 油 油 アーモンド ごま	715kcal 30.4g 36.1%	
29	月	麦ご飯 トマーボー 野菜のごま醤油和え 安倍川白玉	豚肉 みそ 豆腐 ハム きな粉		にんじん トマト にら ほうれん草	しょうが にんにく 玉ねぎ だけのこ 干し椎茸 キャベツ	米 麦 片栗粉 砂糖 白玉だんご 砂糖	油 ごま油 ごま油	822kcal 30.8g 24.4%	
30	火	麦ご飯 鮭のレモンソースがけ 小松菜のツナ和え 豆乳みそ汁	鮭 マグロフレーク 豆腐 豆乳 みそ		小松菜 にんじん にんじん	レモン果汁 大根 大根 キャベツ 根深ねぎ	米 麦 片栗粉 砂糖 砂糖	油 ごま油 ごま	720kcal 31.0g 30.6%	

※献立は仕入れの都合により一部変更する場合があります。（事前にお知らせします。）



旬の野菜には魅力がいっぱい！

スーパーマーケットなどの店頭には、1年を通して豊富な種類の野菜が並んでいますが、もともと野菜には、たくさん収穫できて、一番おいしくなる「旬」の時期があります。旬の野菜には、その時期に私たちの体に必要な成分が豊富に含まれている上に、価格が安く、環境にも優しいなど、たくさんの魅力が詰まっています。

◆おいしく、栄養価が高い！

例えば、冬が旬のほうれんそうは、寒さにあたることで甘味や栄養が増し、夏にとれるものよりも、ビタミンCが約3倍多くなります。



旬の野菜のいいところ ……………

◆体によい効果がある！

夏野菜は体を冷やし、疲労回復や食欲増進などの作用がある一方、冬野菜は体を温め、冷え性や風邪を予防するなど、季節に合った働きをしてくれます。



◆価格が安く、環境に優しい！

その土地の気候に合わせて栽培することで、栽培にかかる費用やエネルギーが少なく済みます。また、たくさん収穫できるので、価格が安くなります。

