

# 令和7年 9月 献立表

和光市立第三中学校

日	曜	献立名	使用する食品名	栄養価	
				エネルギー (kcal)	たん白質 (g)
1	月	牛乳 ごはん トックスープ ブルコギ	米 強化米 米油 トック とり肉 酒 にんじん だいこん みずな しいたけ ながねぎ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油 ぶた肉 酒 しょうゆ たまねぎ もやし にんじん なら しらたき しょうが にんにく 米油 コチュジャン 三温糖 みりん こしょう ごま油	798	27.9
2	火	牛乳 ごはん けんちん汁 魚のみそがらめ	米 強化米 米油 こんにゃく 油あげ じゃがいも にんじん だいこん ごぼう こまつな ながねぎ 酒 しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ ごま油 かつお 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 米油 みそ みりん 三温糖 えだまめ	776	28.2
3	水	牛乳 炊き込みチャーハン 青菜ともやしのスープ ユーリンチー	米 強化米 チャーシュー たまねぎ にんじん しょうが 酒 ごま油 しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし とり肉 酒 にんじん もやし こまつな どうもろこし 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油 とり肉 しょうゆ 酒 にんにく しょうが てんぷん 米油 ながねぎ 三温糖 酢 ごま油	729	27.6
4	木	牛乳 ごはん みそ汁 魚のピリ辛焼き にんじんしりしり	米 強化米 米油 厚あげ とうがん にんじん こまつな えのきたけ 酒 みそ けずりぶし こんぶ さば 酒 ごま油 にんにく しょうが 三温糖 しょうゆ 酢 トウバンジャン にんじん ツナ 米油 しょうゆ 三温糖 みりん	735	28.8
5	金	牛乳 はちみつパン スバゲツティ トマトソース ローストチキン	パン スバゲツティ たまねぎ パセリ オリーブオイル こしょう とり肉 あさり ワイン たまねぎ にんじん エリンギ にんにく なす オリーブオイル トマト ケチャップ 塩 こしょう しょうゆ 三温糖 とり肉 パブリカ粉 にんにく ワイン しょうゆ 三温糖 みりん てんぷん	819	35.7
8	月	牛乳 ごはん わかめスープ ホイコーロー	米 強化米 米油 とり肉 酒 にんじん たまねぎ どうもろこし ほうれんそう とうふ わかめ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ごま油 ぶた肉 酒 しょうが キャベツ ビーマン にんじん ながねぎ きくらげ 米油 三温糖 塩 こしょう しょうゆ テンメンジャン トウバンジャン てんぷん	752	29.5
9	火	牛乳 ツイストパン ミネストローネ 鶏肉の玉ねぎソース	パン とり肉 ワイン たまねぎ にんじん エリンギ いんげんまめ 大豆 キャベツ にんにく セロリ トマト 米油 ケチャップ ローリエ 三温糖 塩 こしょう しょうゆ とり肉 ワイン 塩 こしょう てんぷん 米油 たまねぎ にんにく しょうが 酒 三温糖 しょうゆ	736	30.3
10	水	牛乳 ごはん ワンタンスープ いかのマヨネーズ焼き じゃがいも中華炒め	米 強化米 米油 とり肉 酒 にんじん もやし ワンタン皮 こまつな ながねぎ しょうゆ 塩 こしょう けずりぶし こんぶ ごま油 いか 酒 マヨネーズ オイスターソース しょうゆ ぶた肉 しょうゆ 酒 しめじ じゃがいも にんじん しょうが 米油 オイスターソース てんぷん	714	28.9
11	木	牛乳 ひじきごはん あさりのみそ汁 魚の立田あげ	米 強化米 米油 とり肉 にんじん ひじき こうやどうふ しいたけ 三温糖 しょうゆ 酒 塩 けずりぶし えだまめ あさり 酒 油あげ にんじん たまねぎ だいこん こまつな みそ けずりぶし こんぶ さわら 酒 しょうが しょうゆ てんぷん 米油	750	31.8
12	金	牛乳 子供パン 米粉マカロニのスープ 鶏肉のコーンフ레이크焼き ぶどうゼリー	パン とり肉 ワイン キャベツ 米粉マカロニ にんじん たまねぎ こまつな 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ とり肉 ワイン 塩 こしょう ガーリック粉 マヨネーズ コーンフ레이크 ぶどうゼリー	742	29.1
16	火	牛乳 わかめごはん みそ汁 魚のごまあげ 五目豆	米 強化米 米油 わかめ じゃがいも だいこん にんじん ながねぎ ほうれんそう みそ けずりぶし こんぶ さけ しょうが 酒 しょうゆ 塩 てんぷん ごま 米油 さつまあげ 大豆 にんじん こんにゃく しいたけ ごぼう 米油 みりん 三温糖 しょうゆ	765	29.2
17	水	牛乳 発芽玄米ごはん 春雨スープ スタミナ丼	米 強化米 発芽玄米 米油 とり肉 酒 にんじん もやし どうもろこし はるさめ こまつな 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ ぶた肉 酒 しょうゆ たまねぎ にんじん ごぼう ビーマン しいたけ こんにゃく しょうが にんにく 米油 三温糖 みりん トウバンジャン てんぷん	794	27.1
18	木	牛乳 黒パン 野菜スープ マカロニグラタン	パン とり肉 ワイン にんじん たまねぎ キャベツ じゃがいも 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ マカロニ とり肉 ワイン たまねぎ にんじん ほうれんそう 米油 塩 こしょう 小麦粉 牛乳 スキムミルク チーズ	785	29.0
19	金	牛乳 ごはん すまし汁 鶏ちゃん ヨーグルト	米 強化米 米油 かまぼこ えのきたけ わかめ にんじん こまつな みずな 酒 みりん しょうゆ 塩 けずりぶし こんぶ とり肉 酒 にんにく たまねぎ にんじん キャベツ ごま油 トウバンジャン みりん 三温糖 しょうゆ みそ コチュジャン てんぷん ヨーグルト	747	30.5
22	月	牛乳 さつまいもごはん 豆腐とわかめのみそ汁 鶏と卵のうま煮	米 強化米 米油 さつまいも 酒 塩 とうふ わかめ しめじ みずな ながねぎ みそ けずりぶし こんぶ とり肉 しょうゆ 酒 米油 しょうが だいこん こんにゃく にんじん たまねぎ しいたけ こうやどうふ うずら卵 三温糖 みりん 塩 てんぷん	771	32.3
24	水	牛乳 はちみつパン キャベツスープ じゃがいものチーズ焼き みかんゼリー	パン ぶた肉 ワイン にんじん たまねぎ エリンギ キャベツ 塩 こしょう しょうゆ けずりぶし こんぶ じゃがいも フランクフルト たまねぎ どうもろこし オリーブオイル 塩 こしょう チーズ みかんゼリー	759	27.5
25	木	牛乳 ごはん みそ汁 きびなごのからあげ きんぴらごぼう	米 強化米 米油 ぶた肉 酒 とうふ にんじん だいこん えのきたけ みずな みそ けずりぶし こんぶ きびなご 酒 しょうゆ しょうが てんぷん 米油 とり肉 酒 ごぼう にんじん こんにゃく ごま油 みりん 三温糖 しょうゆ	727	27.8
26	金	牛乳 発芽玄米ごはん チキンカレー ボイルサラダ ドレッシング	米 強化米 発芽玄米 米油 とり肉 ワイン カレー粉 ローリエ にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん じゃがいも 米油 小麦粉 ガラムマサラ ソース ケチャップ はちみつ 塩 こしょう しょうゆ キャベツ にんじん みずな どうもろこし ドレッシング	790	24.7
29	月	牛乳 ごはん 具だくさんみそ汁 魚の南蛮漬け ふりかけ(おかか)	米 強化米 米油 とり肉 酒 にんじん だいこん ごぼう こんにゃく じゃがいも ながねぎ こまつな みそ けずりぶし こんぶ あじ しょうが 酒 てんぷん 米油 ビーマン たまねぎ にんじん しょうゆ 三温糖 酢 塩 とうがらし ふりかけ	740	29.7
30	火	給食なし			

今月 和光市の農産物使用予定

とうがん

月平均	
759	29.2

- \* 食材等の都合により献立を変更することがあります。
- \* 小魚や海藻類は甲殻類を含む場合があります。
- \* 小魚は魚卵を含む場合があります。
- \* 毎月19日は「食育の日」です。今月の食育の日は、19日です。  
19(金)鶏ちゃん(岐阜県)