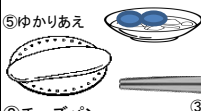
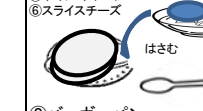
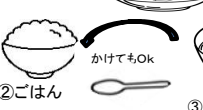
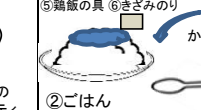
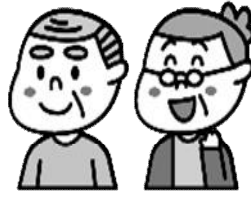
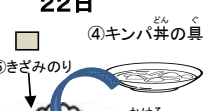
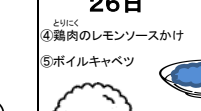
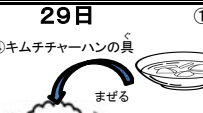


令和7年度9月分 学校給食予定献立表

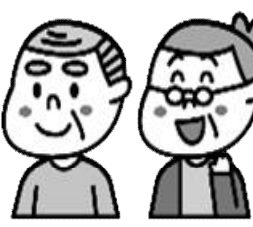
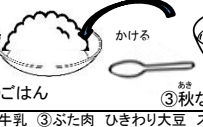
いちき串木野市立学校給食センター

		月		火		水		木		金	
献立	1日	① ④チキンライスの具  ②ごはん ③ふわふわ卵スープ		① ④肉しゅうまい2個  ②チーズパン ③ピリ辛フォー		① ④和風サラダ  ②ごはん ③肉じゃが		① ④ハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ  ②バーガーパン ③ABCスープ		① ④鶏肉とゴーヤの梅の香り揚げ ⑤アセロラゼリー  ②ごはん ③みそけんちん汁	
	エネルギーたんぱく質	小 640 kcal 中 793 kcal 小 27.0 g 中 33.1 g	小 599 kcal 中 785 kcal 小 27.8 g 中 36.4 g	小 642 kcal 中 812 kcal 小 24.1 g 中 31.1 g	小 600kcal 中 801 kcal 小 28.5g 中 37.8 g	小 695 kcal 中 869 kcal 小 23.6g 中 29.9 g					
献立	8日	① ④きゅうりともやしのナムル  ②ごはん ③麻婆豆腐		① ④レバーのガーリックソースがらめ ⑤もやしのレモあえ  ②バターパン ③ホワイホワタン		① ④いわしのしょうが煮 ⑤紅白なます  ②ごはん ③豚汁		① ④フルーツポンチ  ②ミルクパン ③なすとトマトのスパゲッティ		① ④厚揚げのそぼろみそかけ ⑤鶏飯の具 ⑥きざみのり  ②ごはん ③鶏飯のスープ	
	エネルギーたんぱく質	小 627kcal 中 792 kcal 小 25.4g 中 32.3 g	小 590kcal 中 799kcal 小 27.0g 中 36.2 g	小 672kcal 中 831 kcal 小 26.7g 中 34.1 g	小 655kcal 中 912 kcal 小 25.8g 中 36.2 g	小 643kcal 中 817 kcal 小 28.5g 中 36.6g					
献立	15日	 敬老の日									
	22日	① ④キンパリの具 ⑤きざみのり  ②ごはん ③わかめスープ		23日 秋分の日 		24日 ① ④豚みそ  ②ごはん		25日 ① ④ジュシーフルーツ  ②バターパン ③ボークビーンズ		26日 ① ④鶏肉のレモンソースかけ ⑤ポイルキャベツ  ②ごはん ③揚げと野菜のみそ汁	
主に体つくるものになるもの	①牛乳 ③とうふ ④とうふ ⑤わかめ				①牛乳 ③とうふ ④とうふ ⑤わかめ 茶うけみそ		①牛乳 ③大豆 ④ぶた肉 レッドキドニー ひよこ豆 チーズ スキムミルク		①牛乳 ③とうふ ④とうふ ⑤わかめ ⑥小麦 ④とうふ		
主に体の調子を整えるもの	③キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが ④にんじん ほうれん草 たくあん にんにく				③たけのこ こんにん こんにん こんにん インゲン 干しいたけ ④ごぼう		③にんじん 玉ねぎ 枝豆 トマトピューレ にんにく ④みかん缶 もも缶 甘夏缶 バイン缶 みかん果汁 レモン果汁		③キャベツ にんじん しめじ 小松菜 ④レモン果汁 ⑤キャベツ		
主に熱や力になるもの	②米 強化米 ③ごま油 ④ごま油 さとう				②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ピーナッツ さとう 油		②バターパン ③じゃがいも 油		②米 強化米 ③里芋 ④でんぶん 油 さとう		
調味料等	③酒 薄口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 鶏がらスープ ④鶏がらスープ 濃口しょうゆ 酒 酢 塩 豚脂 ゼラチン				③酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつおだし ④みりん		③ケチャップ ピーフシチュールウ しお ウスターソース こしょう コンソメ		③煮干し(だし用)④酒 しお ④濃口しょうゆ		
エネルギーたんぱく質	小 638kcal 中 808kcal 小 26.4g 中 33.8g	小 642 kcal 中 825 kcal 小 27.1g 中 35.2 g	小 737 kcal 中 926 kcal 小 33.4 g 中 41.8 g	小 675kcal 中 893 kcal 小 28.4 g 中 36.9 g	小 664 kcal 中 793 kcal 小 26.5 g 中 31.3g						
献立	29日	① ④キムチチャーハンの具  ②ごはん ③肉団子のスープ煮		30日 ① ④ごまドレサラダ  ②黒糖パン ③森のクリームシチュー		9月の平均栄養量 エネルギー 小 646kcal 中 830kcal たんぱく質 小 26.9g 中 34.8g 脂 肪 小 26.5% 中 26.3% (エネルギーに対して)					
	主に体つくるものになるもの	①牛乳 ③とうふ ④ぶた肉 植物性たんぱく ④ぶた肉		①牛乳 ③とうふ ④ぶた肉 ⑤豆ペースト スキムミルク チーズ 牛乳④ひじき		自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。 ハランスのよい食事 					
主に体の調子を整えるもの	③玉ねぎ しょうが はくさい とうがん にんじん きくらげ 玉ねぎ ④にんじん 白菜 にんにく にら しょうが		③玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ カリフラワー マッシュルーム グリンピース ④キャベツ きゅうり だいこん にんじん コーン		熱中症にならないために…… こまめに水分補給を 						
主に熱や力になるもの											
調味料等	③薄口しょうゆ みりん しお こしょう 鶏がらスープ 中華スープ ④しお 唐辛子 酢 酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ		③ホワイトルウ 白ワイン しお こしょう チキンブイヨン ④薄口しょうゆ 酢 しお								
エネルギーたんぱく質	小 610 kcal 中 775 cal 小 23.3 g 中 29.9 g	小 628 kcal 中 850 kcal 小 26.7 g 中 36.5 g									

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

令和7年度9月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	1日 ④チキンライスの具  ②ごはん ③ふわふわ卵スープ	2日 ④肉しゅうまい2個 ⑤ゆかりあえ ②チーズパン ③ピリ辛フォー	3日 ④和風サラダ  ②ごはん ③肉じゃが	4日 ④ハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ⑥スライスチーズ ②バーガーパン ③ABCスープ	5日 ④鶏肉とゴーヤの梅の香り揚げ ⑤アセロラゼリー  ②ごはん ③みそけんちん汁
	主に休めるもの ①牛乳 ③ベーコン たまご チーズ ④とり肉	①牛乳 ③ぶた肉 大豆ミート ④とり肉 ぶた肉 木タケ貝エキス 大豆	①牛乳 ③ぶた肉 生揚げ ④わかめ	①牛乳 ③とり肉 ベーコン ④ぶた肉 とり肉 植物性たんぱく ⑥チーズ	①牛乳 ③とうふ 麦みそ ④とり肉
	主に体の調子を整えるもの ③にんじん 玉ねぎ 小松菜 しめじ ④玉ねぎ にんじん グリンピース マッシュルーム コーン	③玉ねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし 深ねぎ きくらげ にんにく しょうが ④玉ねぎ しょうが にんにく ⑤きゅうり だいこん 赤しそ	③しょうが 玉ねぎ にんじん こんにやく きぬさや 干しいたけ ④きゅうり にんじん キャベツ もやし コーン レモン果汁	③白菜 玉ねぎ にんじん ほうれん草 ④玉ねぎ ⑤キャベツ	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく 葉ねぎ しょうが ④ゴーヤ ねりうめ しょうが ⑤アセロラ果汁
	主に熱や力になるもの ②米 強化米 ③パン粉 じゃがいも ④油	②チーズパン ③ビーフン 油 ねりごま ④でんぶん 豚脂 小麦粉 さとう ⑤さとう	②米 強化米 ③油 じゃがいも さとう ④さとう	②バーガーパン ③マカロニ じゃがいも 油 ④豚脂 でんぶん ざらめ	②米 強化米 ③里芋 油 ④でんぶん さとう 油 ごま ⑤さとう でんぶん
	調味料等 ③しお チキンブイヨン 薄口しょうゆ ④けチャップ ウスターソース 赤ワイン しお こしょう	③酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ しお ④トウバンジャン こしょう 鶏がらスープ ④しお しょうゆ ⑤しお	③酒 みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ かつおだし ④薄口しょうゆ	③薄口しょうゆ しお チキンブイヨン ④チキンブイヨン しお ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ	③酒 煮干し(だし用) ④しお 酒 みりん 濃口しょうゆ
エネルギーたんぱく質	小 640 kcal 中 793 kcal 小 27.0 g 中 33.1 g	小 599 kcal 中 785 kcal 小 27.0 g 中 36.4 g	小 642 kcal 中 812 kcal 小 24.1 g 中 31.1 g	小 600kcal 中 801 kcal 小 28.5 g 中 37.8 g	小 695 kcal 中 869 kcal 小 23.6 g 中 29.9 g
献立	8日 ④きゅうりともやしのナムル  ②ごはん ③まあほうとう	9日 ④レバーのガーリックソースがらめ ⑤もやしのレモンあえ ②バターパン ③ホワイホワタン	10日 ④いわしのしょうが煮 ⑤紅白なます ②ごはん ③豚汁	11日 ④フルーツポンチ  ②ミルクパン ③なすとトマトのスパゲッティ	12日 ④厚揚げのそぼろみそかけ ⑤鶏飯の具 ⑥きざみのり ②ごはん ③鶏飯のスープ
	①牛乳 ③とうふ ぶた肉 大豆ミート 赤みそ ひきわり大豆	①牛乳 ③とり肉 たまご スkimミルク ④とり肝 みそ	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ 麦みそ ④いわし	①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 スkimミルク チーズ いか	①牛乳 ④厚揚げ とり肉 大豆ミート 麦みそ ⑤とり肉 たまご ⑥のり
	③にんじん 玉ねぎ たけのこ 干しいたけ にんにく しょうが ④もやし きゅうり コーン にんにく	③玉ねぎ にんじん 白菜 チンゲン菜 きくらげ ④にら にんにく しょうが ⑤もやし キャベツ ⑤レモン果汁	③だいこん にんじん ごぼう こんにやく 深ねぎ しょうが ④しょうが ⑤だいこん にんじん	③玉ねぎ ナス ダイストマト しめじ バセリ にんにく トマト ④みかん缶 もも缶 バイン缶 ダイゼリー(ぶどう果汁)	③深ねぎ ④にんじん 枝豆 しょうが ⑤玉ねぎ キャベツ にんじん 干しいたけ きぬさや 干し大根
	②米 強化米 ③さとう ごま油 でんぶん ④ごま油 さとう	②バターパン ③緑豆春雨 ごま油 ④でんぶん さとう 油 さとう ざらめ	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④さとう でんぶん ⑤さとう	②ミルクパン ③スパゲッティ オリーブオイル ④ナタデココ ダイゼリー(さとう)	②米 強化米 ④油 さとう でんぶん ⑤油 さとう でんぶん 油
	調味料等 ③ケチャップ トウバンジャン みりん 濃口しょうゆ④唐辛子 薄口しょうゆ りんご酢	③みりん 薄口しょうゆ こしょう 中華スープ ④しょうゆ 濃口しょうゆ トウバンジャン 酢 ⑤薄口しょうゆ	③煮干し(だし用) ④しょうゆ しお みりん ⑤酢 薄口しょうゆ	③ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 赤ワイン しお こしょう	③みりん 薄口しょうゆ 鶏がらスープ しお ④みりん ⑤みりん 薄口しょうゆ 酢 しお
エネルギーたんぱく質	小 627kcal 中 792 kcal 小 25.4g 中 32.3 g	小 590kcal 中 799kcal 小 27.0g 中 36.2 g	小 672kcal 中 831 kcal 小 26.7g 中 34.1 g	小 655kcal 中 912 kcal 小 25.8g 中 36.2 g	小 643kcal 中 817 kcal 小 28.5g 中 36.6g
献立	15日  ④トマトオムレツ ⑤マーシャルペンズ ②コッペパン ③野菜のスープ煮	16日 ④トマトオムレツ ⑤マーシャルペンズ ②コッペパン ③野菜のスープ煮	17日 ④さっぱりサラダ  ②ごはん ③秋なすカレー	18日 ④いかキャベツ焼き  ②レーズンパン ③五目うどん	19日 ④きびなごのたらだれかけ  ②ごはん ③かぼちゃのみそ汁
	①牛乳 ③とり肉 ウインナー ④卵 ぶた肉 大豆たん白 ⑤大豆粉 脱脂粉乳	①牛乳 ③とり肉 ひきわり大豆 スkimミルク チーズ ヨーグルト	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ わかめ チーズ ヨーグルト	①牛乳 ③とり肉 かまぼこ わかめ 油揚げ ④いか 魚肉 青のり粉	①牛乳 ③とうふ 生揚げ わかめ 麦みそ ④きびなご
	③にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ だいこん 枝豆 にんにく ④トマトピューレ にんじん にんにく トマトペースト 玉ねぎ ⑥みかん果汁 レモン 果汁	③にんじん 玉ねぎ セロリ キャベツ だいこん 枝豆 にんにく ④トマトピューレ にんじん にんにく トマトペースト 玉ねぎ ⑥みかん果汁 レモン 果汁	③なす 玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく ブルンビュレ ④キャベツ インゲン もやし コーン レモン果汁	③にんじん 干しいたけ 深ねぎ キャベツ ④キャベツ	③かぼちゃ にんじん えのきたけ 葉ねぎ ④にら
	②コッペパン ③じゃがいも ④油 さとう でんぶん ⑤油 さとう	②コッペパン ③じゃがいも ④油 さとう でんぶん ⑤油 さとう	②米 強化米 ③じゃがいも マーガリン ④さとう 油	②レーズンパン ③うどん ④パン粉 さとう	②米 強化米 ③じゃがいも ④でんぶん 油 さとう ごま油
	③薄口しょうゆ しお コンソメ こしょう 白ワイン チキンブイヨン④ケチャップ しお ワイン コンソメ しょうゆ くるこしょう ⑤ココアパウダー しお	③薄口しょうゆ しお コンソメ こしょう 白ワイン チキンブイヨン④ケチャップ しお ワイン コンソメ しょうゆ くるこしょう ⑤ココアパウダー しお	③カレーフレーク ウスターソース 赤ワイン ケチャップ しお ④薄口しょうゆ 酢 こしょう	③薄口しょうゆ みりん 煮干し(だし用) ④みりん ウスターソース ケチャップ	③煮干し(だし用) ④濃口しょうゆ 酢 ケチャップ みりん
エネルギーたんぱく質	小 642 kcal 中 825 kcal 小 27.1g 中 35.2 g	小 697kcal 中 895 kcal 小 24.4g 中 32.6 g	小 613 kcal 中 789kcal 小 31.4 g 中 39.0 g	小 657kcal 中 834 kcal 小 26.4g 中 33.5g	
献立	22日 ④キンパノ具 ⑤きざみのり ②ごはん ③わかめスープ	23日 秋分の日 	24日 ④豚みそ  ②ごはん ③秋なすカレー	25日 ④ジューシーフルーツ  ②バターパン ③ポークビーンズ	26日 ④鶏肉のレモンソースかけ ⑤ポイルキャベツ ②ごはん ③揚げと野菜のみそ汁
	①牛乳 ③とうふ ④とり肉 ワカメ ④卵 ぶた肉 ⑤のり		①牛乳 ③とり肉 中あげ ④ぶた肉 茶うけみそ	①牛乳 ③大豆 ぶた肉 レッドキドニー ひよこ菜 チーズ スkimミルク	①牛乳 ③とうふ 生あげ わかめ 麦みそ ④とり肉
	③キャベツ たまねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが ④にんじん ほうれんそう たくあん にんにく		③たけのこ れんこん にんじん ごぼう こんにやく インゲン 干しいたけ ④ごぼう	③にんじん 玉ねぎ 枝豆 トマトピューレ にんにく ④みかん缶 もも缶 甘夏缶 バイン缶 みかん果汁 レモン果汁	③キャベツ にんじん しめじ 小松菜 ④レモン果汁 ⑤キャベツ
	②米 強化米 ③ごま油 ④ごま油 さとう ごま 油 でん粉		②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④ピーナッツ さとう 油	②バターパン ③じゃがいも 油	②米 強化米 ③里芋 ④でんぶん 油 さとう
	③酒 薄口しょうゆ 中華スープ 塩 こしょう 鶏がらスープ ④鶏がらスープ 濃口しょうゆ 酒 酢 塩 豚脂 ゼラチン		③酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ かつおだし ④みりん	③ケチャップ ビーフシチューール しお ウスターソース こしょう コンソメ	③煮干し(だし用)④酒 しお ④濃口しょうゆ
エネルギーたんぱく質	小 638kcal 中 808kcal 小 26.4g 中 33.8g		小 737 kcal 中 926 kcal 小 33.4 g 中 41.8 g	小 675kcal 中 893 kcal 小 28.4 g 中 36.9 g	小 664 kcal 中 793 kcal 小 26.5 g 中 31.3g
献立	29日 ④キムチチャーハンの具 ②ごはん ③肉団子のスープ煮	30日 ④ごまだレサラダ ②黒糖パン ③森のクリームシチュー	9月の平均栄養量 エネルギー 小 646kcal 中 830kcal たんぱく質 小 26.9g 中 34.8g 脂 肪 小 26.5% 中 26.3% (エネルギーに対して) 自分で食べたもので体はつくられます。すききらいなく食べましょう。 パランスのよい食事		熱中症に ならないために…… こまめに水分補給を 
	①牛乳 ③とり肉 ぶた肉 植物性たんぱく ④ぶた肉	①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト スキムミルク チーズ 牛乳④ひじき			
	③玉ねぎ しょうが はくさい とうがん にんじん きくらげ 玉ねぎ ④にんじん 白菜 にんにく にら しょうが	③玉ねぎ にんじん しめじ えのきたけ カリフラワー マッシュルーム グリンピース ④キャベツ きゅうり だいこん にんじん コーン			
	③薄口しょうゆ みりん しお こしょう 鶏がらスープ 中華スープ ④しお 唐辛子 酢 酒 みりん 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ	③ホワイトルウ 白ワイン しお こしょう チキンブイヨン ④薄口しょうゆ 酢 しお			
	エネルギーたんぱく質	小 610 kcal 中 775 cal 小 23.3 g 中 29.9 g	小 628 kcal 中 850 kcal 小 26.7 g 中 36.5 g		

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。