

2025

9月 こんだてひょう



白沢中学校



栄養量 热量kcal 蛋白質g 脂肪g 塩分g

月	火	水	木	金
1 牛乳 プリン トマトハヤシライス	2【新人戦応援メニュー】 千切りキャベツ ソースカツ ごはん なめこのみそ汁	3 五目きんぴら シラのレモンペッパー漬け焼き ごはん わかめのみそ汁	4【おいしく食べるってからだにいい】 さつまいものレモン煮 とりにくのみそやき ごはん えびだんごのすまし汁	5 切り干しだいこんのごま和え いわしのみそ煮 ごはん さわにわん
赤 牛乳 ぶたにく にんじん たまねぎ なす ピーマン にんにく 緑 にんじん たまねぎ なす ピーマン 黄 米 こめあぶら ジャガイモ ハヤシルウ とうにゅうプリン	牛乳 とうふ みそ ぶたにく なめこ だいこん みつば キャベツ 米 こめあぶら ざらめ ジャガイモ ばんご	牛乳 わかめ なまあげ シラ ぶたにく みそ たまねぎ れんこん にんじん しいたけ ごぼう 米 じゃがいも こんにゃく さんおんとう	牛乳 えびだんご とりにく みそ しめじ はくさい こまつな にんにく しょうが レーズン レモン アスパラガス 米 はるさめ ノンエッグマヨネーズ さつまいも バター さんおんとう	牛乳 ぶたにく いわしのみそに ツナ にんじん えのきたけ ごぼう たけのこ いんげん だいこん ほうれんそう 米 ごま じょうはくとう
栄養量小 731 栄養量中 849	21.5 19.3	17.3 2.4	26.9 2.6	19.1 2.6
656 776	623 733	28 32.6	21.2 23.9	1.9 2.2
657 773	654 771	30.8 35.9	13.1 22.7	1.6 2.2
654 771	31.1 35.9	20.0 22.7	1.8 2.2	
8 アスリートウィーク 9/8~12 ビビンバの具 (野菜) ビビンバの具 (肉) ごはん みそワンタンスープ	9 たまごとじ チキンカツ ごはん オクラととうがんの みそ汁	10 一ロリンゴコンポート 五色和え さばのカレーしょうゆ焼き ごはん こんさい汁	11 ゼリー アーモンド和え きつねもち ソフトめん 五目うどん かけ汁	12 もやしの おひたし さけのごまみそ焼き ごはん 野菜たっぷり 減塩みそ汁
赤 牛乳 とりにく ぶたにく コチュジャン みそ キヤベツ にんじん とうもろこし ぜんまい にんにく ほうれんそう にら ビビンバ(もやし・き くらげ)	牛乳 とうふ チキンカツ たまご みそ オクラ だいこん とうがん たまねぎ にんじん しいたけ みつば	牛乳 さば いか わかめ だいこん にんじん ごぼう ねぎ れんこん きゅうり ほうれんそう りんごコンポート	牛乳 とりにく なると ごぼう しいたけ にんじん ねぎ ほうれんそう もやし キャベツ	牛乳 ぶたにく とうふ さけ みそ とりにく ごぼう ねぎ だいこん にんじん ほうれんそう もやし
緑 黄 米 じゃがいも ワンタン ごまあぶら じょうはくとう ごま	米 さんおんとう こめあぶら	米 こんにゃく さといも さんおんとう じょうはくとう	ソフトめん きつねもち じょうはくとう しょうなんゴールドゼリー アーモンド	米 ごま さんおんとう さといも
栄養量小 593 栄養量中 696	22.7 26.0	14.9 16.2	2.2 2.5	6.7 2.5
638 759	23.7 27.6	15.0 16.5	1.7 2.0	1.8 2.3
605 763	31.5 38.7	14.7 15.9	2.4 2.7	2.4 2.7
596 702	31.7 37.2	15.0 16.8	1.8 2.1	
15 けいろう 苟々老の日 赤 牛乳 とりにく あぶらあげ とうふ なると にんじん えだまめ しいたけ にら えのきたけ 米 さんおんとう こめあぶら かたりこ じゃがいも	16 ポテトの野菜 みそ和え ひじき ごはん かきたま汁	17【ふくしま健康応援メニュー】 かいそうと笹の サラダ さんまのかばやき ごはん ピーマンときのこ のたまごのスープ	18 ちゅうかサラダ ぎょうざ ごはん マーボードウフ	19 ごママヨ和え ハムエッグ わかめ ごはん なすのみそ汁
緑 黄 米 じょうはくとう	608 726	28.2 32.3	21.4 24.2	2.4 2.8
667 794	25.5 29.6	24.6 28.4	2.3 2.7	6.0 2.7
604 719	24 27.7	17.6 20.1	2.2 2.6	6.3 2.6
631 727	27.4 29.8	22.4 24.2	2.6 2.9	
22 春雨サラダ はるまき ごはん 彩り野菜と豚ひき肉 のごまスープ	23 秋分の日 牛乳 ぶたにく はるまき ちゅうかくらげ にんじん たまねぎ えのきたけ ピーマン きゅうり キャベツ 米 ごまあぶら はるさめ じょうはくとう	24 あじのり エリンギの きんぴら 赤魚の塩こうじやき ごはん かぼちゃのみそ汁	25 パックソース フレンチサラダ ボロニアカツ 食パン ポークビーンズ	26 からし和え 納豆 ごはん 肉じゃが
赤 牛乳 ぶたにく はるまき ちゅうかくらげ にんじん たまねぎ えのきたけ ピーマン きゅうり キャベツ 米 ごまあぶら はるさめ じょうはくとう	704 833	20.3 23	25.2 28.8	2.1 2.3
726 726	27.5 31.7	20.1 22.6	1.8 2.1	6.3 3.7
616 722	29.3 32.6	21.5 23.6	3.3 3.7	6.3 5.7
633 752	29.3 34.5	17.7 20	1.7 2.0	
29『給食大好きランキング1位』 わかめとツナの サラダ ヤニニョムチキン ごはん 水菜の みそ汁	30 フルーツヨーグルト りっちゃんサラダ ポークカレー ライス	アスリートウィーク (9/8~12日) 白沢中学校、体育の石川先生、保健の矢吹先生、給食の深谷先生がコラボした献立です。「アスリートウィーク」と名付けました。ポイントは、脂質をおさえて、炭水化物やたんぱく質多めの献立内容にしたことです。プラス運動をすると体の筋肉強化や脂肪燃焼につながると思います。しっかり食べて運動し、自分の理想のBodyを目指してほしいと思います！	健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！	9月に使用予定の地場産物を含む福島県産食材は、「もやし・きゅうり・たまねぎ・じゃがいも・なす・ピーマン・ほうれん草・トマト」です。
赤 牛乳 とうふ みそ とりにく ツナ わかめ だいこん にんじん みずな えのきたけ じょうが キヤベツ きゅうり	牛乳 ぶたにく ヨーグルト かつおぶし こんぶ スキムミルク ロースハム にんじん たまねぎ グリーピース にんにく とまと じょうが とうもろこし おうとうかん みかんかん パンかん きゅうり キャベツ	牛乳 ぶたにく ダイズ ボロニアカツ れんこん えりんぎ にんじん たまねぎ いんげん れんこん えりんぎ 米 しおこうじ こんにゃく こめあぶら さんおんとう さんおんとう	牛乳 ぶたにく さつまあげ なつとう にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく きゅうり キャベツ あかたまねぎ じょばん こめあぶら ジャガイモ さんおんとう じょうはくとう	※献立は材料の都合により変更になることがありますので、ご了承ください。
緑 黄 米 かたりこ こめあぶら じょうはくとう さんおんとう ごま ごまあぶら コチュジャン	681 802	28.5 32.3	26.2 29.9	2.2 2.4
704 821	28.1 32.1	18.8 20.3	2.3 2.6	