

令和7年度 8・9月学校給食献立表

8・9月給食目標

ものを大切にしよう

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。 ※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日 曜	行事など		こんだゐい 献立名	あか おもにからだをつくる（赤）		からだ ちようし ととの みどり おもに体の調子を整える（緑）		き おもにエネルギーとなる（黄）		ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示
				たんぱくしつ	むきしつ 無機質	ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質		たんぱく質 g	義務8品目 （加工品）
	小	中		さかなにく だいず だいず せいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゆうにゆまざかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くだもの その他野菜・きのこ・果物	くくるい るい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂			
	給食なし											
26 火			ごはん 牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,なす,	ごはん		塩,赤ワイン,カレー粉,	659	カレールー（小麦）
			夏野菜カレー	ぶた肉		かぼちゃ,にんじん,トマト	しめじ,グリンピース,りんごピューレ		油	ソース,カレールー,とりがら	19.8	
			人参とコーンのサラダ	ツナ		にんじん	とうもろこし,きゅうり,えだまめ	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,こしょう	796	
			カラフルゼリー & フルーツ				みかん,パイナップル,バナナ	はちみつレモンゼリー		ゼリーカップ	23.8	
27 水			ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン			608	パン（小麦・乳）
			鶏のピザソース焼き	とり肉	チーズ	青ピーマン,トマトピューレ	玉ねぎ,マッシュルーム	三温糖	オリーブ油	塩,こしょう,白ワイン,ケチャップ,ピッツァソース	30.6	チーズ（乳）
			グリーンサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ,きゅうり,とうもろこし	三温糖	オリーブ油	酢,薄口,塩,こしょう	807	マカロニ（小麦）
			野菜とマカロニのスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,しめじ,えだまめ	じゃがいも,マカロニ	油	バゼリ(乾),薄口,塩,こしょう,ブイオン,とりがら	39.4	
28 木			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			594	ワンタン（小麦）
			豚キムチ炒め	ぶた肉		にんじん,ねぎ	はくさいキムチ,キャベツ,玉ねぎ	かたくり粉	油	塩,酒,醤油,薄口,みりん,中華味	25.2	
			のり塩ポテト		あおのり			じゃがいも	オリーブ油	塩	721	
			ワンタンスープ	とり肉		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油	塩,酒,こしょう,薄口,中華味,とりがら	30.8	
29 金			ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			622	
			シシリアンライス(肉)	牛肉,赤みそ			玉ねぎ,しょうが,にんにく,りんごピューレ	かたくり粉	油,卵不使用マヨネーズ	酒,醤油,みりん	24.5	
			(野菜)			にんじん	キャベツ,黄ピーマン,きゅうり				743	
			にら玉汁	たまご,とうふ		にんじん,にら	玉ねぎ,えのきたけ	かたくり粉		塩,薄口,酒,かつお節,こんぶ	29.8	

9月1日は防災の日です！
乾物や缶詰など、長く保存できる食品を多く使った給食です。

防災グッズや水、食料品の備えはありますか？
いざという時に避難する場所を知っていますか？
防災の日におうちの人と一緒に確認しておきましょう。

9月

1 月	防 災 の 日 献 立	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			622	
		ツナそば	ツナ	ひじき		干しいたけ	三温糖	油	酒,醤油,みりん	24.7	
		春雨サラダ	ハム		にんじん	きゅうり,もやし	はるさめ,三温糖	ごま油,ごま	醤油,酢	756	
		切干大根とじゃがいものみそ汁	ぶた肉,油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	切干しだいこん,玉ねぎ	じゃがいも	油	酒,煮干し	30.0	
2 火		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			607	
		フーヨーハイ	たまご,とうふ,かまぼこ		きぬさや	玉ねぎ,干しいたけ	三温糖,かたくり粉	ごま油	塩,酒,薄口,醤油,中華味	25.7	
		ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん,青ピーマン	にんにく,もやし	ビーフン	油	酒,塩,こしょう,薄口,みりん,中華味	730	
		豆乳スープ	とり肉,みそ,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,キャベツ,しめじ		ごま油	塩,酒,こしょう,薄口,中華味,とりがら	30.9	
3 水		ミニミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		塩,赤ワイン,ケチャップ,デミグラスソース,	581	パン (小麦・乳)
		夏野菜のミートスパゲティ	牛ひき肉		にんじん,青ピーマン,トマトピューレ	にんにく,なす,玉ねぎ,マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	ソース,ブイオン,こしょう,がらスープ	23.4	スパゲティ (小麦)
		コールスローサラダ	ハム		にんじん	とうもろこし,キャベツ,きゅうり	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,塩,こしょう	802	
		パイナップル				パイナップル				31.2	
4 木		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			607	
		鶏肉のマスタード焼き	とり肉			にんにく	はちみつ,かたくり粉	卵不使用マヨネーズ	マスタード,醤油,酒,塩,こしょう	24.8	
		ジャーマンポテト	ベーコン			玉ねぎ,にんにく	じゃがいも	オリーブ油	ブイオン,塩,こしょう	732	
		オニオンスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,マッシュルーム,とうもろこし,えだまめ		オリーブ油	白ワイン,こしょう,塩,ブイオン,薄口,とりがら	29.5	
5 金		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			606	ちくわ (卵)
		ちくわの磯辺揚げ	ちくわ	あおのり			米粉,薄力粉	油	水	24.5	薄力粉 (小麦)
		肉豆腐	牛肉,焼き豆腐		にんじん	しょうが,えのきたけ,えだまめ,玉ねぎ	こんにゃく,三温糖,かたくり粉	油	酒,醤油,みりん	757	
		キャベツのみそ汁	油揚げ,みそ	わかめ	にんじん,ねぎ	キャベツ,玉ねぎ,しいたけ			煮干し	31.6	
8 月		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			602	
		鶏肉とゴーヤの大豆がらめ	とり肉,大豆			ゴーヤ	かたくり粉,三温糖	油	酒,醤油,薄口,みりん	26.9	
		三色あえ	かまぼこ		チンゲンサイ,青ピーマン,にんじん	もやし	三温糖	ごま油	薄口	728	
		つみれ汁	野菜つみれ	わかめ	ねぎ,にんじん	玉ねぎ,えのきたけ			醤油,薄口,塩,酒,煮干し,かつお節	32.8	
9 火		ごはん 牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,	ごはん		酒,豆板醤,がらスープ,	613	
		夏野菜マーボー豆腐	とうふ,豚ひき肉,赤みそ,みそ		にんじん,にら	なす,干しいたけ,たけのこ	三温糖,かたくり粉	ごま油	醤油,中華味,甜面醤	23.2	
		のりサラダ	ツナ	焼きのり	にんじん,こまつな	もやし,キャベツ	三温糖		塩,醤油,酢	743	
		なし				なし				28.1	

10	水	中3 2なし	ミルクパン	牛乳		牛乳				ミルクパン		塩,こしょう,赤ワイン,クチャップ,	593	パン (小麦・乳)
			チリコンカン		豚ひき肉,大豆			青ピーマン,トマトピューレ	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	三温糖,ひよこ豆,いんげん豆	油	ソース,ブイヨン,チリパウダー	26.3	粉チーズ (乳)
			カラフルポテト			粉チーズ	にんじん	えだまめ,とうもろこし	じゃがいも	バター		塩,こしょう	811	バター (乳)
			コンソメスープ		ウインナー		にんじん	キャベツ,玉ねぎ,しめじ		オリーブ油		こしょう,白ワイン,パセリ(乾),塩,ブイヨン,薄口,とりがら	35.3	
11	木	中3 なし	五目チャーハン	牛乳		牛乳				ごはん			571	
					卵焼き,とり肉			こねぎ	干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ		油,ごま油	塩,こしょう,酒,醤油,中華味,がらすープ	26.6	
			豚肉とチンゲンサイのオイスター炒め		ぶた肉			チンゲンサイ,にんじん	しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ,しめじ	三温糖,かたくり粉	油	酒,オイスターソース,醤油,中華味	703	
			具だくさんスープ		肉だんご			にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油,ごま油	酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら	32.7	
12	金	中3 なし	ごはん	牛乳		牛乳				ごはん			592	麩 (小麦)
			さんまの甘露煮		さんまおかか煮								26.6	
			ささみとオクラのボン酢あえ		ささみ,かつお節			オクラ,にんじん	きゅうり	三温糖		醤油,薄口,酢	701	
			玉ねぎと麩のみそ汁		油揚げ,みそ	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ		じゃがいも,麩		煮干し	32.9	
15	月	敬老の日												
16	火		わかめごはん	牛乳		わかめごはんのもと,しらす干し				ごはん	ごま油		616	
			白身魚と野菜の香味漬け		白身魚のダイス			青ピーマン	れんこん,玉ねぎ,しょうが	じゃがいも,三温糖	油	醤油,酢,みりん	23.9	
													865	
			豆腐の中華スープ		ぶた肉,とうふ			チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,きくらげ		油,ごま油	塩,こしょう,酒,薄口,中華だし,とりがら	29.5	
17	水		ミニ黒糖パン	牛乳		牛乳				黒糖パン		酒,焼きそばソース,中濃ソース,	605	パン (小麦・乳)
			焼きそば		ぶた肉,かまぼこ	あおのり	にんじん,ねぎ	キャベツ,玉ねぎ,もやし		中華めん	油	ソース,こしょう,がらすープ	24.9	めん (小麦)
			豆腐しゅうまい		豆腐しゅうまい								851	しゅうまい (小麦)
			海藻サラダ		かまぼこ	海藻ミックス	にんじん	きゅうり,とうもろこし		はるさめ,三温糖	ごま油	酢,薄口,塩	34.1	
18	木		ごはん	牛乳		牛乳				ごはん			623	
			豚肉の塩こうじ焼き		ぶた肉							塩こうじ,酒	28.1	
			大豆の磯煮		さつま揚げ,大豆	こんぶ	にんじん	ごぼう,えだまめ	こんにゃく,三温糖			酒,醤油,みりん	758	
			冬瓜と卵のすまし汁		とり肉,たまご		ねぎ,にんじん	とうがん,玉ねぎ,しいたけ	かたくり粉	油		酒,塩,薄口,こんぶ,かつお節	33.8	
19	金	北方食の日	ごはん	牛乳	北方でとれた食材を多く使った給食です			にんにく,しょうが,玉ねぎ,	ごはん				614	
			北方野菜の焼肉炒め		ぶた肉,赤みそ		にんじん,アスパラガス	なす,キャベツ,りんごピューレ	三温糖,かたくり粉	油,ごま油		塩,こしょう,酒,醤油,みりん	23.2	
			れんこんのり塩チップス			あおのり		れんこん	じゃがいも	油		塩	758	
			ビーフンスープ		とり肉		にんじん,ねぎ	セロリ,玉ねぎ,もやし,とうもろこし	ビーフン	オリーブ油		白ワイン,薄口,塩,こしょう,とりがら	29.7	
22	月		麦ごはん	牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,しめじ,	ごはん,大麦			塩,カレー粉,ソース,	651	カレールー (小麦)
			ポークカレー		ぶた肉,大豆		にんじん,トマト	グリーンピース,りんごピューレ	じゃがいも	油		醤油,カレールー,とりがら	20.7	
			ひじきと枝豆のサラダ			ひじき	にんじん	もやし,きゅうり,キャベツ,えだまめ	三温糖	ごま,ごま油		醤油,酒,みりん,酢,塩	790	
			カラフルゼリー & フルーツ					みかん,パイナップル,バナナ	アセロラジュレ				24.8	
23	火	秋分の日												
24	水		ミルクパン	牛乳		牛乳				ミルクパン		塩,こしょう,白ワイン,	634	パン (小麦・乳)
			鶏肉のガーリック焼き		とり肉			にんにく				ガーリックパウダー,バジル(粉)	26.8	スパゲティ (小麦)
			スパゲティサラダ		ロースハム		にんじん	きゅうり,キャベツ	スパゲティ,三温糖	卵不使用マヨネーズ		酢,塩,こしょう	841	
			ミネストローネ		ベーコン,大豆		にんじん,トマト	にんにく,セロリ,玉ねぎ,マッシュルーム	じゃがいも,三温糖	オリーブ油		白ワイン,クチャップ,ブイヨン,塩,こしょう,とりがら	34.4	
25	木		ごはん	牛乳		牛乳				ごはん			642	パン粉 (小麦)
			れんこんハンバーグ		牛ひき肉,豚ひき肉			玉ねぎ,しょうが,れんこん	パン粉,三温糖,かたくり粉	油,卵不使用マヨネーズ		塩,こしょう,酒,醤油,薄口,みりん	28.2	
			青菜炒め		ベーコン		こまつな,にんじん,ほうれんそう	キャベツ,とうもろこし			油	塩,こしょう,薄口	781	
			鶏ごぼう汁		とり肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,ごぼう,えのきたけ			油	酒,塩,薄口,かつお節	34.1	
26	金		ごはん	牛乳		牛乳				ごはん			602	
			魚の揚げ煮		メルルーサ			しょうが	かたくり粉,米粉,三温糖	油		酒,塩,みりん,醤油	26.2	
			おひたし		油揚げ		ほうれんそう,にんじん	キャベツ,もやし	三温糖			薄口,みりん	721	
			なすと厚揚げのみそ汁		あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	なす,玉ねぎ	じゃがいも			煮干し	30.7	
29	月		ごはん	牛乳	ビビンバ丼の具をごはんにのせて食べよう					ごはん			581	
			ビビンバ(肉)		牛肉,赤みそ			しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ	三温糖,かたくり粉	油		酒,コチュジャン,醤油,みりん	25.1	
			(ナムル)				ほうれんそう,にんじん	もやし	三温糖	ごま油		薄口,醤油,酢	709	
			五目わかめスープ		とり肉,とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,とうもろこし,しめじ		ごま油		酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら	30.0	
30	火		ごはん	牛乳		牛乳				ごはん			634	パン粉 (小麦)
			れんこんすり身揚げ		えそすり身,とうふ	ひじき	ねぎ	れんこん,玉ねぎ	三温糖,かたくり粉,パン粉	油		酒,醤油	25.7	えそすり身 (卵)
			こんにゃくの炒め物		とり肉		にんじん,こまつな	とうもろこし	こんにゃく,三温糖	油		酒,薄口,みりん	769	
			そばろ汁		豚ひき肉		にんじん,ねぎ	しょうが,玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも	油		塩,酒,薄口,かつお節	31.2	

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。