

9月 給食カレンダー

令和7年度

ひたちなか市立大島中学校

月	火	水	木	金
日付 エネルギー たんぱく質 食塩相当量 (kcal) (g) (g)	2 832kcal 29.1g 2.1g ごはん 牛乳 えびしゅうまい 春雨のカラフル炒め わかめスープ	3 809kcal 32.7g 2.3g ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け 即席漬け もやしたっぷりごまみそ汁	4 831kcal 35.3g 2.7g はちみつパン 牛乳 ポークビーンズ グリーンサラダ 果物(梨)	5 875kcal 33.3g 2.3g ごはん 牛乳 豚キムチ トックスープ
献立名	盛りつけ図 ○お椀2種類 (大…ピンク) (中…グリーン) ○皿1種類 あります。 ※牛乳は毎日提供されるため省略しています。	 春雨のカラフル炒め しゅうまい ごはん スープ 中 大	 即席漬け あじ ごはん みそ汁 中 大	 サラダ 梨 ポーク ビーンズ 中 大
8 814kcal 31.9g 3.0g コーンマヨネーズトースト 牛乳 肉団子と野菜のスープ煮 ヨーグルト	9 830kcal 30.1g 1.9g ごはん 牛乳 さんまフライ こんにゃくサラダ みぞれ汁	10 806kcal 36.3g 2.3g ごはん 味付けのり 牛乳 高野豆腐の卵とじ煮 からしあえ	11 804kcal 36.2g 2.4g ナン 牛乳 キーマカレー ジャーマンポテト	12 800kcal 34.2g 2.4g ごはん 牛乳 鶏肉のから揚げ ひじきの炒め煮 なめこ汁
 ヨーグルト スープ煮 大	 サラダ さんまフライ ごはん みぞれ汁 中 大	 のり からしあえ ごはん 卵とじ煮 中 大	 ジャーマン ポテト キーマカレー 中 大	 ひじき から揚げ ごはん なめこ汁 中 大
15 敬老の日	16 812kcal 28.0g 2.6g ごはん 牛乳 和風ハンバーグ 野菜とささみのしょうがえ じゃがいものみそ汁	17 811kcal 28.8g 1.9g ごはん 牛乳 マーボー豆腐 パンサンスー	18 806kcal 32.7g 2.4g 黒パン 牛乳 わかさぎフリッター ツナ豆マヨサラダ カレースープ	19 868kcal 25.4g 2.6g ごはん 牛乳 メンチカツ 土佐あえ 実だくさん汁
 敬老の日	 しょうが 和え ハンバーグ ごはん みそ汁 中 大	 パンサンスー ごはん マーボー豆腐 中 大	 サラダ わかさぎ 1人2本 カレー スープ 中 大	 土佐あえ メンチカツ ごはん 実だくさん汁 中 大
22 827kcal 30.9g 2.5g ジャンバラヤ 牛乳 白身魚のレモンフライ 枝豆とコーンのサラダ ぶどうゼリー	23 秋分の日	24 827kcal 33.7g 2.3g ごはん 牛乳 ホイコーロー 中華風コーンスープ	25 市新人戦	26 市新人戦
 ゼリー ジャン バラヤ 大	 サラダ フライ 中 大	 ホイコーロー ごはん スープ 中 大	 市新人戦	 市新人戦
29 835kcal 32.6g 2.7g コッペパン チョコクリーム 牛乳 鶏肉とさつまいものシチュー ガーリックドレッシングサラダ	30 800kcal 33.0g 2.3g ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 ごまあえ まろやかみそ汁	 ポイント① まずは早起き&朝ごはんを 勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。 ポイント② 上手に水分補給をしながら生活しよう まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。	 まずは早起き&朝ごはんを 勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。 上手に水分補給をしながら生活しよう まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。	 まずは早起き&朝ごはんを 勉強をして運動をするためには、食事、勉強、運動、睡眠などの日常生活を規則正しく行い、生活リズムを整えることが大切です。朝寝坊をして1日のスタートが遅いと、朝ごはんを食べられず、生活リズムがくずれやすくなります。 上手に水分補給をしながら生活しよう まだまだ暑い日が続きます。室内にいるときも水分補給は必要ですが、外での活動や体育・部活のときには、事前や途中でこまめに水分補給することが大切です。
 チョコ サラダ シチュー 大	 ごまあえ いわし ごはん みそ汁 中 大			