



Main table containing school lunch menus with columns for date, menu items, ingredients, energy values, and notes. Includes sections for 'おもしろいひんとそのはたらき', '調味料', and '一口メモ'.

\*学校行事・物質購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

Summary table with columns: 基準値, 今月の平均栄養所要量, エネルギー, たんぱく質, 脂質エネルギー比, 食塩相当量.



# 令和7年度8・9月 学校給食献立表



みやま市立

中学校

日付 曜日	献立名	主な食品とその働き						調味料 その他	エネルギー たんぱく質 脂質エネルギー比 食塩相当量	一口メモ
		赤の食品(体の組織を作る)		緑の食品(体の調子を整える)		黄色食品(エネルギーになる)				
		1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・骨ごと食べる魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物・きのこ	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実			
29 (金)	ごはん 豚肉のしょうが焼き なすのみそ汁	牛乳	牛乳	にんじん	たまねぎ キャベツ しょうが にんにく なす たまねぎ	米 砂糖 じゃがいも	油	酒 しょうゆ みりん	709 kcal 26.8 g 22.0% 2.5 g	夏休み明けの給食スタート! 夏休みは1日3食の食事がしっかりできましたか? 今日からまた給食が始まります。しっかり食べて生活のリズムを整えましょう。
1 (月)	ごはん とり肉の照り煮 卵の花サラダ かぼちゃのみそ汁	牛乳	牛乳	にんじん	きゅうり たまねぎ えのきだけ	米 砂糖 砂糖	マヨネーズ	酒 しょうゆ しょうゆ 塩こしょう	802 kcal 32.1 g 27.8% 2.2 g	防災の日 9月1日は防災の日です。実は今日の給食のごはん、とり肉の照り煮、卵の花サラダは非常時にもポリ袋調理で作ることができます。
2 (火)	ごはん マーボー豆腐 春雨の炒め物	牛乳	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく しいたけ キャベツ	米 砂糖 でんぷん 春雨	油 ごま油	しょうゆ 酒 鶏がら 塩 しょうゆ	783 kcal 29.0 g 27.2% 2.2 g	マーボー豆腐 豆腐は味付けでいろいろな食べ方ができます。今日は赤みそ等で味を付けた みなさんに人気のマーボー豆腐です。
3 (水)	鶏飯 春巻き 五色あえ	牛乳	牛乳 のり	にんじん ねぎ	たくあん しいたけ (たまねぎ キャベツ しょうが しいたけ)	米 砂糖 小麦粉 米粉 でんぷん 春雨 砂糖	油 (ラード 油)油	チキンブイヨン 酒 塩 みりん しょうゆ (しょうゆ 塩)	771 kcal 22.8 g 30.9% 3.0 g	鶏飯(けいはん) 鹿児島県奄美諸島の郷土料理です。日本各地にある「とりめし」は炊き込みごはんに近いのに対し、この料理はだし茶漬けに近い料理です。
4 (木)	黒糖コッペパン ジャージャー麺 中華スープ	牛乳◎	牛乳 (脱脂粉乳)	にんじん チンゲン菜	にんにく しょうが 根深ねぎ もやし たまねぎ コーン	パン 黒糖 麺 砂糖 でんぷん	油 ごま油	酒 テンメンジャン 豆ばんじやん みりん しょうゆ 鶏がら 鶏がら しょうゆ 塩 こしょう	697 kcal 26.1 g 27.5% 4.3 g	ジャージャー麺 中国料理のひとつで、汁が少ない麺料理です。テンメンジャンなどで作った肉みそと麺をからめて食べます。
5 (金)	麦ごはん いわしのしょうが煮 変わりきんぴら キムチ豚汁	牛乳	牛乳	にんじん	(しょうが) ごぼう 枝豆 かぼちゃ にんじん トマト キムチ(白菜)	米 麦 (でんぷん 砂糖) 砂糖	ごま 油	(塩 しょうゆ みりん) しょうゆ 酒 塩 キムチ(唐辛子)	772 kcal 27.0 g 26.3% 2.8 g	キムチ豚汁 みやま市料理コンクールに出品された、調理員さんが考えた料理です。なすやトマトなどの夏野菜の入った、暑い時期にぴったりの料理です。
8 (月)	麦ごはん あじフライ キャベツのおかかあえ すまし汁	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ	米 麦 (パン粉 小麦粉) 砂糖	油 ごま	(塩) 塩 しょうゆ 塩 しょうゆ	698 kcal 24.4 g 23.0% 1.6 g	和食 和食には「だし」が多く使われていて、すまし汁では「こんぶ」と「かつお」を使っています。だしのうまみを味わいましょう。
9 (火)	米粉パン 鶏肉のトマト煮 ベジタブルスープ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)	トマト ピーマン	にんにく たまねぎ たまねぎ キャベツ	(米粉)パン マカロニ	油	ワイン 鶏がら 塩こしょう ケチャップ バブリカ ブイヨン しょうゆ 塩 こしょう ローリエ	667 kcal 34.2 g 23.9% 3.3 g	ベジタブルスープ キャベツやたまねぎ、にんじんなどの野菜がたくさん入っています。じっくり煮込むので、少ない調味料でも野菜のうま味でおいしく食べられます。
10 (水)	わかめごはん(少なめ) 具うどん アーモンドあえ	牛乳	牛乳 (味わかめ)	にんじん ねぎ	たまねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	米 麦 麺 砂糖	アーモンド	しょうゆ しょうゆ 塩	663 kcal 22.2 g 18.7% 3.5 g	アーモンド 血液をサラサラにする働きや肌をいきいきさせる働きがあるビタミンEが多く含まれています。また、お腹の中をきれいしてくれる食物繊維もたくさん含まれています。
11 (木)	背割りコッペパン ウインナー キャベツのマヨネーズあえ コーンチャウダー	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)	にんじん	キャベツ たまねぎ グリンピース コーン	パン じゃがいも 小麦粉	マヨネーズ バター 油	塩 コンソメ 塩こしょう	665 kcal 26.9 g 36.1% 3.2 g	セルフホットドッグ パンの切れ目にウインナーと キャベツをはさんで、セルフホットドッグにして食べましょう。
12 (金)	ひじきごはん 干草焼き 小松菜のおかかあえ 厚揚げのみそ汁	牛乳	牛乳	にんじん	こんにゃく 枝豆 しいたけ (たまねぎ しいたけ) キャベツ たまねぎ えのきだけ	米 麦 砂糖 (砂糖) じゃがいも	油 (油)	しょうゆ 酒 塩 (しょうゆ 塩) しょうゆ 塩	680 kcal 27.6 g 29.0% 3.0 g	ひじきの日(9月15日) ひじきを食べると長生きすると言われていたことから、当時の「敬老の日」であった9月15日がひじきの日になりました。
16 (火)	麦ごはん ひよこ豆と夏野菜のドライカレー トマ玉スープ	牛乳	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ なす にんにく たまねぎ キャベツ えのきだけ	米 麦 オイスター	油	酒 カレー粉 ケチャップ オイスター 塩こしょう コンソメ 塩	733 kcal 25.3 g 25.0% 2.0 g	新メニュー: ひよこ豆と夏野菜のドライカレー 昨年度、県内の給食調理場を対象とした学校給食調理コンクールで、最優秀賞を受賞した、高田中チームの作品です。夏野菜や豆がおいしく食べられるドライカレーです。
17 (水)	ごはん じゃがいものそぼろ煮 糸こんにゃく	牛乳	牛乳	にんじん	しょうが たまねぎ グリンピース コーン こんにゃく オレンジ・みかん果汁	米 じゃがいも 砂糖 でんぷん	油	酒 しょうゆ しょうゆ 酢	710 kcal 22.3 g 17.2% 1.6 g	新メニュー: 糸こんにゃく 今日も昨日に引き続き、昨年度の料理コンクールで最優秀賞を受賞した作品からの新メニューです。小松菜には独特な風味がありますが、ツナやみかん果汁によってさっぱりとおいしく食べることができます。
18 (木)	パン ハンバーグ サラダ チーズスープ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)	トマト	(たまねぎ) パイン キャベツ きゅうり コーン	パン (砂糖 でんぷん)	(豚油) みやま菜の花オイル	ケチャップ ソース 塩 こしょう 酢 コンソメ 塩こしょう 鶏がら ローリエ	723 kcal 29.6 g 36.6% 3.5 g	チーズ 牛乳から作られていて、カルシウムやたんぱく質などの栄養素がいっぱいです。今日はスープの溶き卵にチーズとパン粉を加えています。
19 (金)	ごはん 酢タミナ鶏 もずくスープ	牛乳	牛乳	かぼちゃ ピーマン にんじん	なす たまねぎ しょうが にんにく たまねぎ	米 でんぷん 砂糖 春雨	油 ごま	しょうゆ 酒 酢 鶏がら しょうゆ 塩	797 kcal 23.0 g 23.6% 2.3 g	酢タミナ鶏 かぼちゃやピーマンなど緑黄色野菜をたっぷり使った酢豚ならぬ酢鶏です。酢を使っているため疲労回復効果もあります。しっかり食べてスタミナをつけましょう。
22 (月)	ツナス丼 レンコンつくね けんちん汁	牛乳	牛乳	赤ピーマン	なす しいたけ コーン (たまねぎ れんこん しょうが)	米 麦 砂糖 (パン粉 でんぷん 砂糖)	ごま (豚脂 油)	みりん しょうゆ (塩 チキンエキス しょうゆ) しょうゆ 塩 酒	734 kcal 29.4 g 23.4% 1.8 g	ツナス丼 みやま市料理コンクール出品された作品の料理です。みやま市の特産品の一つであるなすの入った具をごはんのせていただきます。
24 (水)	麦ごはん みそカツ キャベツのごまサラダ おからのかきたま汁	牛乳	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきだけ	米 麦 (パン粉 でんぷん) 砂糖	油 ごま油 ごま	(塩) しょうゆ 酒 ガーリック 塩 酒 酢 しょうゆ 塩 しょうゆ	772 kcal 25.6 g 29.7% 2.3 g	みそカツ みそカツはとんカツに甘辛いみそダレをかけた料理です。みそは赤みそを使い、名古屋地方でよく食べられています。
25 (木)	コッペパン カレースパゲティ キャベツとパインのサラダ	牛乳◎	牛乳 (脱脂粉乳)	ピーマン にんじん	たまねぎ コーン しめじ キャベツ きゅうり パイン	パン スパゲティ	油 みやま菜の花オイル	塩 カレー粉 ケチャップ デミソース コンソメ ソース こしょう しょうゆ 酢 塩こしょう	776 kcal 27.3 g 29.8% 3.4 g	みやま菜の花オイル みやま市では、循環型の社会を目指して生ごみからできたたい肥を使い、菜の花を作っています。その菜の花から食用の油が作られています。給食では主にサラダのドレッシングに使っています。
26 (金)	麦ごはん うま煮 ごまあえ	牛乳	牛乳	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう もやし	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま	しょうゆ 酒 しょうゆ	738 kcal 26.9 g 22.6% 1.2 g	うま煮 煮込むことで、具材のうまみが合わさってさらにおいしくなることから「うま煮」といわれるようになりました。
29 (月)	キムチごはん シュウマイ のりともやしのナムル わかめスープ	牛乳	牛乳	にんじん	キムチ(白菜) しょうが (たまねぎ しょうが) もやし	米 麦 砂糖 (でんぷん 砂糖 小麦粉)	ごま ごま油 ごま	キムチ(唐辛子) しょうゆ (塩 しょうゆ こしょう) しょうゆ ガーリック	654 kcal 24.3 g 23.4% 3.5 g	キムチご飯 キムチ、豚肉、にんじんなどを炒め、ごはんに入れて混ぜ込んで作ります。みんなに大人気のメニューです。キムチは植物性の乳酸菌を多く含み、おなかの調子を整える働きがあります。
30 (火)	パン ミンチカツ カレーポテト ミネストローネ	牛乳	牛乳 (脱脂粉乳)	(にんじん) パセリ	(たまねぎ 枝豆 コーン キャベツ しょうが) たまねぎ	パン (パン粉 砂糖 でんぷん 米粉) じゃがいも	(油) 油	塩 カレー粉 コンソメ ローリエ 塩こしょう	744 kcal 26.4 g 32.5% 2.9 g	カレーポテト 作り方は粉ふきいもと同じで、最後の味付けの時にカレー粉を加えたらカレーポテトの出来上がりです。

\* 学校行事・物資購入の都合により、献立が変更・中止になる場合があります。

\* 牛乳◎は300ccになります。

基準値			今月の平均栄養所要量	
819 kcal	エネルギー	728 kcal		
30.0 g	たんぱく質	26.6 g		
25~30%	脂質エネルギー比	26.6%		
2.5g以下	食塩相当量	2.7 g		

