



[9月 献立表]

※アレルギー食品には記号を表示しています

2025年 青木村立青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1月	枝豆ご飯	○	鶏肉のさっぱり煮 ごまマヨネーズサラダ 厚揚げのみそ汁	★牛乳、鶏肉、ちくわ、生揚げ、わかめ、米みそ	米、強化米、三温糖、ごま、★マヨネーズ	えだまめ、にんにく、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、えのきたけ、ねぎ	797 kcal 28.6 g 26.1 g 2.9 g
2火	揚げパン（きなこ）	○	スパイシーチキン コーンサラダ ABCスープ	★牛乳、きな粉、鶏肉、ベーコン	★コッペパン、ひまわり油、グラニュー糖、ひまわりサラダ油、★マカロニ	キャベツ、きゅうり、にんじん、とうもろこし、玉葱	831 kcal 35.0 g 35.2 g 3.0 g
3水	ご飯	○	厚揚げの人参みそかけ 磯ひたし 肉だんごのスープ	★牛乳、生揚げ、米みそ、かつお、焼きのり、豚肉、鶏肉、★たまご	米、強化米、三温糖、かたくり粉	にんじん、ほうれんそう、もやし、ねぎ、はくさい、ねぎ、えのきたけ、ぶなしめじ	804 kcal 32.0 g 23.8 g 2.2 g
4木	コッペパン	○	白身魚のハーブ焼き ラタトゥユ フルーツ白玉	★牛乳、ホキ、ベーコン	★コッペパン、オリーブ油、三温糖、カクテルゼリー	にんにく、にんじん、玉葱、なす、ズッキーニ、トマト、ピーマン、みかん、パイナップル	789 kcal 32.6 g 21.1 g 2.6 g
5金	ご飯	○	ちくわの蒲焼き キャベツの昆布あえ みそ汁（じゃが芋、小松菜）	★牛乳、ちくわ、塩昆布、油揚げ、米みそ	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、三温糖、ごま、じゃがいも	キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、ねぎ、こまつな	788 kcal 24.5 g 14.7 g 3.0 g
8月	ご飯	○	凍り豆腐のチリソース キャベツのジャコサラダ 春雨のスープ	★牛乳、凍り豆腐、米みそ、しらす干し、豚肉、★うずら卵	米、強化米、かたくり粉、じゃがいも、ひまわり油、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま油、緑豆はるさめ	にんにく、しょうが、玉葱、ピーマン、キャベツ、きゅうり、にんじん、もやし、しいたけ、にら	797 kcal 25.4 g 22.5 g 2.4 g
9火	コッペパン	○	ズッキーニとポトのグラタン ひじきのマリネ ミネストローネ	★牛乳、鶏肉、★チーズ、こめひじき、鶏肉、ベーコン	米、強化米、じゃがいも、オリーブ油、★小麦粉、★無塩バター、ひまわりサラダ油、三温糖、★マカロニ、スパゲッティ	ズッキーニ、にんにく、にんじん、キャベツ、こまつな、とうもろこし、玉葱、セロリ、トマト、パセリ	814 kcal 24.4 g 22.2 g 2.6 g
10水	ご飯	○	和風ハンバーグ ごぼうサラダ 玉葱の味噌汁	★牛乳、豚肉、鶏肉、豆腐、★たまご、油揚げ、米みそ（淡色辛みそ）	米、強化米、★パン粉、三温糖、かたくり粉、ごま、★マヨネーズ	玉葱、ごぼう、にんじん、きゅうり、えのきたけ、こまつな	790 kcal 31.2 g 28.3 g 2.2 g
11木	フレッシュトマトのスパゲティ	○	鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ	★牛乳、ウィンナー、★えび、いか、鶏肉	スパゲッティ、オリーブ油、ごま、三温糖	にんにく、ズッキーニ、玉葱、トマト、トマト、ぶなしめじ、しょうが、キャベツ、きゅうり、にんじん、ブロッコリー	817 kcal 39.1 g 25.9 g 2.7 g
12金	ピビンバ	○	中華スープ 果物（なし）	★牛乳、豚肉、鶏肉、★たまご、米みそ、鶏肉、豆腐、★たまご	米、強化米、ごま、ごま油、三温糖	もやし、きゅうり、だいこん、にんじん、ほうれんそう、きくらげ、なし	781 kcal 30.7 g 22.6 g 3.6 g
16火	ご飯	○	レバーの揚げ煮 糸寒天サラダ みそ汁（豆腐ほうれん草）	★牛乳、豚レバー、糸寒天、豆腐、油揚げ、米みそ、いわし	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま、ごま油	にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、玉葱、ほうれんそう、ねぎ、えのきたけ	821 kcal 31.8 g 21.6 g 2.6 g
17水	黒米ごはん	○	豚肉のスタミナ焼き のり和え かきたま汁	★牛乳、豚肉、焼きのり、かつお、蒸しかまぼこ（カット）、★たまご、だし昆布	米、黒米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま油、ごま、かたくり粉	にら、にんじん、キャベツ、玉葱、はくさい、もやし、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、こまつな	792 kcal 33.4 g 19.9 g 2.6 g
18木	コッペパン	○	なすのミートチーズ焼き ペンのサラダ 米粉のシチュー 果物（巨峰）	★牛乳、豚肉、★チーズ、鶏肉、豆乳	★コッペパン、★小麦粉、ひまわりサラダ油、三温糖、マカロニ、オリーブ油、ひまわり油、じゃがいも	なす、にんにく、玉葱、にんじん、パセリ、きゅうり、キャベツ、赤パプリカ、とうもろこし、ぶなしめじ、ブロッコリー、ぶどう	809 kcal 31.3 g 29.1 g 3.4 g
19金	ご飯 夏野菜のカレー	○	フライビーンズ（青のり） 福神和え	★牛乳、大豆、青のり、豚肉	米、強化米、かたくり粉、米油、★小麦粉、★有塩バター	キャベツ、きゅうり、だいこん、トマト、玉葱、なす、ズッキーニ、ピーマン、にんにく、しょうが、とうもろこし	813 kcal 26.5 g 21.0 g 2.6 g
22月	鶏ごぼうチャーハン	○	白身魚の味噌マヨネーズやき 青大豆のしゃきしゃき えんどう豆スープ	★牛乳、鶏肉、ホキ、米みそ、青大豆、豚肉	米、強化米、ひまわりサラダ油、ごま、★マヨネーズ、ごま油、三温糖、★ワナタン	にんじん、ごぼう、ねぎ、玉葱、パセリ、れんこん、キャベツ、とうもろこし、しいたけ、はくさい、しょうが	813 kcal 38.9 g 25.4 g 3.0 g
24水	ご飯	○	切り干し大根の卵焼き マンナンサラダ 豆腐のカレー煮	★牛乳、★たまご、豚肉、まぐろ、焼きのり、豆腐、豚肉	米、強化米、ごま油、ひまわりサラダ油、三温糖、しらたき、ごま、★マヨネーズ、かたくり粉	切り干しだいこん、ねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、玉葱、こまつな、きくらげ、にんにく、しょうが	837 kcal 33.2 g 32.8 g 2.3 g
25木	ご飯	○	鶏肉の唐揚げ 海藻サラダ 凍り豆腐の味噌汁 ガリガリ君（ぶどう）	★牛乳、鶏肉、わかめ、凍り豆腐、米みそ	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、ごま油、三温糖、じゃがいも	きゅうり、キャベツ、とうもろこし、にんじん、ねぎ、こまつな	818 kcal 30.3 g 26.9 g 2.4 g
30火	コッペパン	○	鶏肉のトマトソース煮 マカロニサラダ ポトとベーコンのスープ	★牛乳、鶏肉、★生クリーム、ベーコン	★コッペパン、三温糖、マカロニ、ひまわりサラダ油、じゃがいも	玉葱、にんじん、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう	802 kcal 36.1 g 31.5 g 3.1 g

9月1日は 防災の日 非常食について考えよう！



9月1日は、防災の日です。いつ起こるかわからない災害に備えて、備蓄について家族で話し合しましょう。災害時は、過去の経験から、災害支援物資が3日以上到着しないことや、物流が止まり、食品が店頭になぶるまで1週間以上時間を要する、といったことが想定されます。

家族の人数分の食品を、3日～1週間分程度、備蓄するのが望ましいです。家族それぞれで自分の好みに合った非常食を揃えておきましょう。精神的に緊張感を覚えやすい災害発生時にも、食事が癒しを与えてくれます。

夏の疲れが残っていませんか？

9月になりましたが、まだまだ暑い日が続く、夏の疲れが残っているようすの子どもたちも見られます。夏の疲れを解消するには、疲労の回復や予防に欠かせないビタミンB1やB2を食事で補うようにします。その他にも、栄養バランスのよい食事をしっかりと、元気を取り戻しましょう。

