



令和7年 9月 学校給食予定献立表(1)



行方市立学校給食センター

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 しぼう		
1月	ぶたにくどんぶり	ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん ごんにやく さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ テンメンジャン	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	だいがくいも					さつまいも だいがくいものタレ	ごま あぶら		幼 618
	わふうサラダ	かまぼこ		こまつな にんじん	キャベツ レモン	さとう	あぶら	しょうゆ	小 765
2月	ミルクパン					ミルクパン			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	クリスピーチキン	クリスピーチキン							幼 548
	チリビーンズ	ぶたにく だいず		にんじん トマト	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも さとう	あぶら	ケチャップ ウスターソース コンソメ しお チリパウダー こしょう いちみつ とうがらし かんそうパセリ	小 663
	あんになフルーツ				みかん パインアップル もも	あんになゼリー			中 829
3月	ごはん 【防災の日給食】					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	チキンカツレツ	チキンカツレツ							幼 519
	かいそうサラダ	かにかまぼこ	かいそうミックス	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	ごんにやく		しおちゅうかドレッシング	小 692
4月	ヒートレスカレー (レトルト食品)			にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも		カレールウ かつおぶしエキス ローストココナッツペースト	中 814
	ジャージャーめん	ぶたにく だいず			たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう てんぶん	ごまあぶら	テンメンジャン コチュジャン しょうゆ しょうこうしゅ ちゅうかスープ ミルクカルシウム	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ゆでやさい			にんじん 	キャベツ きゅうり				幼 618
	たまごドーナツ					たまごドーナツ(卵)	あぶら		小 748
5月	ごはん					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	さばのごまだれやき	さば				さとう	ごま	しょうゆ みりん	幼 600
	なすのピリからいため	ぶたにく みそ		にんじん	なす たまねぎ にんにく しょうが	さとう てんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ さけ トウバンジャン	小 749
	あおさのみそしる	みそ	あおさ	にんじん	えのきたけ ながねぎ	じゃがいも		わふうだし	中 870
8月	ごはん 【美味しお給食】					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	しゅうまい	しゅうまい							幼 577
	パンサンスー	ボンレスハム たまご		にんじん	きゅうり	はるさめ さとう	ごまあぶら	しょうゆ す からし	小 759
9月	マーボーどうふ	どうふ ぶたにく だいず みそ		にんじん いら	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう てんぶん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ テンメンジャン トウバン ジャン とりからスープ さけ	中 921
	まるパン					まるパン			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ハンバーグオニオンソース	ハンバーグ			たまねぎ にんにく	さとう		しょうゆ みりん さけ す	幼 537
	グリーンサラダ	チキンハム		ブロッコリー アスパラガス	キャベツ きゅうり			サウザンアイランドドレッシング	小 629
10月	ようふうかきたまじる	とりにく ベーコン たまご		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ	じゃがいも		しょうゆ コンソメ しお こしょう	中 817
	わかめごはん		わかめ			ごはん		しお	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ホッケのしおやき	ホッケ 						しお	幼 507
11月	ぶたにくとだいのもの	ぶたにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	ごんにやく さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし	小 641
	チンゲンサイのみそしる	どうふ あぶらあげ みそ		チンゲンサイ にんじん	ながねぎ しめじ			わふうだし	中 751
12月	キャラメルあげパン					コッペパン さとう キャラメルパウダー	あぶら		kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	なすとベーコンのトマトスパゲティ	ショルダーベーコン	こなチーズ	トマト	なす しめじ にんにく しょうが	スパゲティ	あぶら	ケチャップ ウスターソース こしょう	幼 528
	やさいとおしおぎのスープ	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たけのこ ほくさい	おしおぎ てんぶん		しょうゆ ちゅうかスープ さけ しお	小 628
1月	くだもの				パインアップル				中 783
	ごはん					ごはん			kcal
	はっこうにゅう		はっこうにゅう (ストロベリー)						
	とりのからあげ	とりのからあげ							幼 464
2月	にあい	あぶらあげ		にんじん	ごぼう れんこん ほししいたけ	しらたき さとう	あぶら	しょうゆ しお す	小 630
	まごわやさしいじる	だいず はんぺん みそ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	しめじ	じゃがいも	ごま	わふうだし	中 774
3月	ミルクパン					ミルクパン			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	ささみチーズフライ	ささみチーズフライ					あぶら	おこのみソース	幼 473
	れんこんサラダ	ボンレスハム		にんじん	れんこん きゅうり とうもろこし			かんきつドレッシング	小 543
4月	かにたまちゅうかふうスープ	かにかまぼこ どうふ たまご		チンゲンサイ	ながねぎ とうもろこし きくらげ	てんぶん		とりからスープ しお こしょう	中 683
	ごはん 【かみかみ給食】					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						
	たらのトマトソースやき	たら 		トマト	たまねぎ にんにく	さとう	あぶら	すしお トマトジュース かんそうパセリ	幼 575
	さつまいものサラダ	ボンレスハム	チーズ	にんじん	きゅうり	さつまいも	マヨネーズ(卵) ごま		小 764
どさんこじる あおりんごグミ	ぶたにく とうふ みそ	わかめ	にんじん	ながねぎ とうもろこし にんにく しょうが	あおりんごグミ	あぶら バター	わふうだし	中 891	

※(卵)は卵成分が入っています。

※物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。



令和7年 9月 学校給食予定献立表 (2)



行方市立学校給食センター

日曜日	献立名	主な材料と食品分類						調味料他	エネルギー
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)			
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 しぼう		
18 木	ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ ほししいたけ ながねぎ	ソフトめん さとう		かつおぶしエキス しょうゆ みりん さけ わふうだし しお	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼
	かきあげ	かきあげ							小 505
	あおなのツナあえ	ツナ(まぐろ) たまご		こまつな チンゲンサイ	キャベツ		ごま	しょうゆ	小 606 中 780
19 金	【なめがたの日給食】								kcal
	なめがたやさいのちゅうかどん	ぶたにく いか うずらのたまご(卵)		チンゲンサイ にんじん	はくさい たけのこ たまねぎ しめじ	ごはん てんぷん さとう	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう	幼 611
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小 654
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ					あぶら		中 900
22 月	【市制誕生20周年記念給食】								kcal
	セルフてまぎずし	あつやきたまご(卵)	チーズ のり			ごはん		ねりうめ	幼 501
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小 685
	ツナときゅうりのマヨネーズあえ	ツナ(まぐろ)		にんじん	キャベツ とうもろこし きゅうり レモン		マヨネーズ(卵)	こしょう	中 798
24 水	ごはん					ごはん			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 502
	さんまのおかか	さんまのおかか							小 665
	きりぼしだいこんのちゅうかいため	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	きりぼしだいこん にんにく しょうが	さとう	あぶら ごまあぶら ごま	しょうゆ ちゅうかスープ さけ	中 757
25 木	しよくパン いちごジャム					しよくパン いちごジャム			kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 658
	マヨたまごカツ	マヨたまごカツ(卵)					あぶら		小 746
	ごぼうサラダ	ちくわ		にんじん	ごぼう きゅうり			クリーミーごまドレッシング	中 886
26 金	クリームシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	たまねぎ キャベツ とうもろこし	じゃがいも こむぎ こ	あぶら バター	ミルクカルシウム しお こしょう スープストック かんそうパセリ	kcal
	ドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん ピーマン トマト グリーンピース	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん こむぎこ さとう	あぶら バター	カレーこ ちゅうかうソース スープ ストック しお しょうゆ ケチャップ あかワイン ミルクカルシウム	幼 572
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小 740
	ジャーマンポテト	ショルダーベーコン			たまねぎ	じゃがいも	あぶら バター	しお こしょう かんそうパセリ	中 850
29 月	くだもの				ネーブルオレンジ				kcal
	ごはん					ごはん			幼 507
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						小 686
	しろみぎかなのあまずあん	たら			ながねぎ	でんぷん さとう	あぶら	しょうゆ す みりん いちみどうがらし	中 781
30 火	ごもくきんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにやく さとう	ごま あぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし	幼 477
	こうやどうふのしろみそしる	こうやどうふ みそ	わかめ	チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ ながねぎ			わふうだし	小 671
	コッペパン					コッペパン			中 777
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						幼 477
フランフルトのてっぱんやき	フランフルト								小 671
やきそば	ぶたにく		にんじん チンゲンサイ	キャベツ たまねぎ しめじ	ちゅうかめん	あぶら	やきそばソース	中 777	
アロエいりフルーツヨーグルト		ヨーグルト			みかん バインアップル もも アロエ	さとう			

※(卵)は卵成分が入っています。 ※物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。

★今月の行方市産品(予定) 米・チンゲンサイ・しめじ・長ねぎ・れんこん



★今月の茨城県産品(予定) 牛乳・ソフト麺・豚肉・油揚げ・大豆・さつまいも・小松菜・じゃがいも・なす・きゅうり・白菜・ピーマン・にら・ごぼう

1ヵ月平均栄養量

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
幼稚園	544	22.4	18.8	332	65	2.01	335	0.47	0.55	19	2.13	3.5
小学校	683	26.2	21.1	354	77	2.52	395	0.63	0.62	23	2.53	4.4
中学校	820	30.9	24.0	381	89	3.08	457	0.77	0.69	27	3.00	5.5

「ふるさと応援寄附金」を活用しています!

食材購入の一部は、「ふるさと応援寄附金」によってまかなわれています。

☆「ふるさと応援寄附金(ふるさと納税)」とは、応援または貢献したいと思う「ふるさと」の地方公共団体(都道府県、市町村)に寄附した場合、所得税と住民税が軽減される制度です。



©KASHIMA ANTLERS

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです