

9月予定献立表

今月の目標「運動と栄養の関わりを知ろう」

令和7年度
中学校

はまっこ給食センター（東中、西中、南中、北中、中萩中、大生院中、川東中）

給食の予定日は、各学校により異なるため、学校が発行している行事予定をご確認ください。

日 曜 日	献立名	主　　な　　材　　料						エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるもとになる赤の食品		主に体の調子を整えるもとになる緑の食品		主にエネルギーのもとになる黄の食品			
		主にたんぱく質（１群）	主に無機質（２群）	主にカロテン（３群）	主にビタミンC（４群）	主に炭水化物（５群）	主に脂質（６群）		
		魚・肉・卵・ 豆・豆製品	乳製品・小魚・ 海藻	緑黄色野菜	その他の 野菜・果物・ きのこ	米・パン・麺 芋・砂糖	油脂・種実		その他
2 火	牛乳		牛乳					748 kcal 25.1 g	
	わかめご飯		わかめ			米			
	高野豆腐のから揚げ	高野豆腐				砂糖, でん粉	油		
	おかか入り煮びたし	かつお節	ちりめん	チンゲン菜	もやし		味酢, 醤油, かつおだし		
	魚そうめん汁	魚そうめん, 油揚げ	わかめ	人参	玉ねぎ, しめじ		醤油, 味酢		
3 水	牛乳		牛乳					709 kcal 31.9 g	
	ご飯					米			
	鶏肉の香味焼き	鶏肉			白ねぎ		ごま油		
	はるさめサラダ	ハム		人参	レタス, 枝豆	春雨, 砂糖	ごま油		
	かきたま汁	卵, 豆腐		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ	でん粉	醤油, 塩, 花かつお(だし用)		
4 木	牛乳		牛乳					818 kcal 36.6 g	
	パン					パン			
	ウインナー	ウインナー							
	グリーンサラダ				キャベツ, きゅうり	砂糖	オリーブ油		
	チリコンカン	大豆, 白いんげん豆, 牛肉 豚肉		人参, トマト, パセリ	玉ねぎ	じゃが芋, でん粉	油		
5 金	日本全国味めぐり「鹿児島県」							729 kcal 28.3 g	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	きびなごの黒酢南蛮		きびなごからあげ	人参	玉ねぎ	砂糖	油		
	ピーマンの塩昆布炒め		塩こんぶ	青ピーマン, 赤パプリカ	もやし		ごま, ごま油		
8 月	さつま汁	鶏肉, 厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	ごぼう, 干し椎茸	さつま芋		酒, 煮干(だし用)	754 kcal 26.0 g
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	コロッケ	コロッケ		青ピーマン	キャベツ, コーン		油		
	キャベツのソテー					油	塩, 胡椒, コンソメ, 鶏だし		
9 火	冬瓜スープ	ベーコン		人参, ねぎ	とうがん, 玉ねぎ		醤油, 鶏だし, 中華だし, 酒, 塩, 胡椒	755 kcal 26.9 g	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	シュウマイ	シュウマイ		小松菜, 人参	もやし	砂糖	ごま油		
	華風和え			人参, ねぎ	玉ねぎ, たけのこ, 干し椎茸	砂糖, でん粉	油, ごま油		
10 水	麻婆豆腐	カット豆腐, 豚肉, 味噌					生姜, 酒, にんにく, トウバンジャン, 醤油, オイスターソース, 中華だし	786 kcal 25.1 g	
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	豚肉のみそだれかけ	豚肉, 味噌				砂糖, でん粉			
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ	きゅうり, 玉ねぎ		塩, 胡椒		
11 木	１食用卵不使用マヨネーズ						卵不使用マヨネーズ	758 kcal 31.9 g	
	トックとわかめのスープ		わかめ	人参	玉ねぎ, 白菜, しめじ	トック	ごま油		
	牛乳		牛乳						
	パン					パン			
	鶏肉のから揚げ	鶏肉				でん粉	油		
12 金	キャロットラペ	ハム		人参	玉ねぎ, きゅうり	砂糖	オリーブ油	794 kcal 30.5 g	
	野菜スープ	ウインナー		人参, パセリ	白菜, 玉ねぎ	じゃが芋			
	カルシウムミルク		カルシウムミルク						
	麦ご飯					米, 麦			
	チキンカレー	鶏肉, きざみ大豆		人参	玉ねぎ, グリンピース	じゃが芋	油		
	ゆで卵	卵						にんにく, 塩, 胡椒, カレー粉, パーモントカレーフレーク, とろけるカレールウ, 醤油, ウスターソース	
	ひじき入り甘酢炒め	ハム	ひじき	赤パプリカ	キャベツ, コーン	砂糖	油		醤油, 酢, 胡椒

日 曜 日	献立名	主　　な　　材　　料						エネルギー たんぱく質	
		主に体をつくるもとになる赤の食品	主に体の調子を整えるもとになる緑の食品	主にエネルギーのもとになる黄の食品		その他			
		主にたんぱく質（1群）	主に無機質（2群）	主にカロテン（3群）	主にビタミンC（4群）		主に炭水化物（5群）		主に脂質（6群）
		魚・肉・卵・豆・豆製品	乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ		米・パン・麺芋・砂糖		油脂・種実
毎月　第3水曜日は【水産の日】									
18 木	牛乳		牛乳						701 kcal 25.3 g
	ご飯					米			
	竹輪の磯辺揚げ	竹輪, 卵	青のり			小麦粉	油		
	ごま煮びたし			チンゲン菜	もやし		ごま	醤油, 味醂	
	豚汁	豚肉, 油揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ	つきこんにゃく		酒, 煮干(だし用)	
	のりの佃煮		のりの佃煮						
19 金	毎月　19日は【食育の日】								711 kcal 26.5 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	豚肉の生姜焼き	豚肉				でん粉		生姜, 酒, 醤油, 味醂	
	海そうサラダ		かいそう		大根, きゅうり		青じそドレッシング		
	はんぺん汁	はんぺん, 油揚げ		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			塩, 醤油, 花かつお(だし用)	
22 月	牛乳		牛乳						695 kcal 30.2 g
	パン					パン			
	ホキフライ	ホキフライ					油		
	もやしとコーンのサラダ	かつお節			もやし, コーン		減塩和風ドレッシング	塩	
	チンゲン菜のスープ	肉団子		チンゲン菜, 人参	白菜, 玉ねぎ, きくらげ			鶏だし, コンソメ, 酒, 醤油, 塩, 胡椒	
26 金	牛乳		牛乳						905 kcal 36.0 g
	減量パン					パン			
	ささみカツ	ささみフライ					油		
	ナムル				もやし, 枝豆, コーン	砂糖	ごま油	塩, 酢, 醤油, 中華だし	
	カレーうどん					うどん(袋めん)			
		豚肉		人参, ねぎ	玉ねぎ, しめじ			バーモントカレーフレーク, とろけるカレールウ, カレー粉, 醤油, 花かつお(だし用)	
冷凍みかん				みかん					
29 月	牛乳		牛乳						786 kcal 34.4 g
	パン					パン			
	ハンバーグ	ハンバーグ				砂糖		トマトケチャップ, ウスターソース, 中濃ソース	
	大根サラダ				大根, きゅうり, 枝豆		ごまドレッシング		
	煮込みスープ	ベーコン, 白いんげん豆		人参, パセリ	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋		コンソメ, 鶏だし, 醤油, 塩, 胡椒	
30 火	【ようけカムday】かむことを意識した献立です。								804 kcal 24.7 g
	牛乳		牛乳						
	ご飯					米			
	ししゃもの天ぷら		ししゃも天ぷら				油		
	大豆の磯煮	大豆, 平天	ひじき	人参, さやいんげん	ごぼう	砂糖	ごま油	鶏だし, 醤油, 味醂	
	みそ汁	厚揚げ, 味噌		人参, ねぎ	玉ねぎ, えのきたけ	じゃが芋		煮干(だし用)	
	ぶどうゼリー					ゼリー			

※徴収している給食費については、全て食材の購入のみに使用しています。

★材料の都合により献立を変更することがあります。

運動の後はすばやく栄養補給

激しい運動を長時間行くと、体の中に蓄えられていたエネルギーを消耗してしまいます。運動後はできるだけ早くエネルギー源となる炭水化物やエネルギーづくりを助けるビタミンを補給することが大切です。おにぎりやサンドイッチのほか、バナナやオレンジなどの果物も手軽にとれる食品です。食欲がない時は果汁100%のオレンジジュースや牛乳などでもよいでしょう。

貧血を予防しよう

鉄

ビタミンC

タンパク質

鉄が不足すると筋力や持久力などが低下し、疲れやすくなります。貧血を予防するために鉄が多い食品を積極的にとりましょう。また、ビタミンCやたんぱく質も一緒にとると、より効果的です。