

# 令和7年度 9月学校給食献立表(B献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

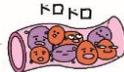
日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		たんぱく質 (g)
	主食	主菜・副菜	1群 (魚、肉、卵、 豆、豆製品)	2群 (牛乳、小魚、 海藻)	3群 (緑黄色 野菜)	4群 (その他の野菜、 果物)	5群 (穀類、芋類、 砂糖)	6群 (油脂)	炭水化物 (g)
1 (月)	ごはん	豚肉と大豆の磯煮 えび団子汁	豚肉 大豆 油揚げ えび団子	牛乳 ひじき	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ	米 じゃがいも 砂糖 はるさめ	サラダ油	828 34.7 120.9
2 (火)	ごはん	赤魚の南蛮漬け なすののっぺい汁	赤魚と肉 ちくわ	牛乳	ピーマン にんじん 小ねぎ	玉ねぎ なす 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 こんにやく でん粉	サラダ油	788 33.1 115.1
3 (水)	ごはん	酢豚 にらたまスープ	豚肉 卵	牛乳	にんじん ピーマン にら	玉ねぎ たけのこ	米 でん粉 小麦粉 じゃがいも 砂糖	サラダ油 ごま油	814 29.8 122.5
4 (木)	麦ごはん	とり肉のから揚げ コーンとまよしの炒め物 小松菜のみそ汁	とり肉 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜	にんにく コーン もやし 玉ねぎ	米 白麦 小麦粉 でん粉	サラダ油	835 32.8 105.3
5 (金)	ミルク 小パン	スパゲティミートソース ビーンズスープ 巨峰	牛ひき肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳 チーズ	にんじん いんげん	玉ねぎ きよほう	ミルクパン スパゲティ 砂糖		820 33.2 112.4
8 (月)	ごはん	肉豆腐 じゃがいものみそ汁	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん チンゲン菜 小ねぎ	玉ねぎ えのきたけ	米 こんにやく 砂糖 じゃがいも	サラダ油	824 31.8 121.3
9 (火)	ごはん	いわしのカレー揚げ マカロニサラダ 元氣スープ	いわし ハム 豚肉	牛乳	にんじん 小ねぎ	きゅうり キャベツ 玉ねぎ もやし しょうが	米 小麦粉 マカロニ 砂糖	ごま油 サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	857 29.7 112.3
10 (水)	ごはん	とり肉の七味煮 キャベツのみそ汁	とり肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	玉ねぎ にんにく キャベツ	米 砂糖 でん粉	ごま ごま油 サラダ油	842 34.6 112.5
11 (木)	雑穀 ごはん	豚肉のオイスターソース炒め 酸辣湯 元氣ヨーグルト	豚肉 とり肉	牛乳 ヨーグルト	にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし 干しいたけ しょうが たけのこ しめじ にんにく	米 雑穀 砂糖 オイスターソース	ごま油 サラダ油	795 33.3 111.1
12 (金)	揚げパン	とり肉と枝豆の炒め物 ブロッコリーサラダ	きな粉 とり肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが えだまめ 玉ねぎ たけのこ コーン	コッパン 砂糖 でん粉	サラダ油	813 37.1 95.8
16 (火)	麦ごはん	チキンカツ キャベツとコーンの炒め物 豆腐のみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小ねぎ	キャベツ コーン 玉ねぎ	米 白麦 小麦粉 パン粉	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	873 34.1 110.8
17 (水)	中華 カレー 食育の日	フルーツヨーグルト	豚肉 ヨーグルト	牛乳	にんじん ピーマン	玉ねぎ たけのこ にんにく 干しいたけ しょうが みかん パイナップル 黄桃 ナタデココ	米 白麦 砂糖 でん粉	ごま油 サラダ油	793 26.9 124.6
18 (木)	枝豆 ごはん	揚げさばのねぎソースかけ 野菜のごま和え きのこ汁	さば	牛乳 わかめ	小ねぎ にんじん	えだまめ しょうが キャベツ きゅうり しめじ えのきたけ 干しいたけ	米 でん粉 砂糖 巻きふ	サラダ油 ごま	817 35.8 108.3
19 (金)	食パン	ポークビーンズ コーンクリームスープ いちごジャム	大豆 豚肉 ベーコン	牛乳 生クリーム	にんじん	玉ねぎ コーン	食パン じゃがいも いちごジャム	サラダ油	841 35.9 110.6
22 (月)	和食の日 ごはん	ちくわの磯辺揚げ 野菜のおか炒め 白玉と枝豆のすまし汁	ちくわ かつおぶし とり肉	牛乳 あおり	にんじん ピーマン	キャベツ えだまめ	米 小麦粉 白玉もち	サラダ油	845 32.9 129.0
24 (水)	ごはん	豚肉とまよしのみそ煮込み 拌三絲	豚肉 豆腐 ハム 油揚げ	牛乳	にら にんじん	もやし 玉ねぎ にんにく きゅうり ごぼう	米 はるさめ 砂糖	サラダ油	841 30.9 121.1
25 (木)	カレー ピラフ	きびなごのかりかりフライ もやしとにんじんの炒めもの わかめスープ	ベーコン ガルバンソ豆	牛乳 きびなご わかめ	にんじん	玉ねぎ コーン にんにく もやし	米	サラダ油 ごま	810 26.6 109.3
26 (金)	ミルク パン	とり肉のトマト煮 ビーンズサラダ みかんジュース	とり肉 ツナ 大豆 ガルバンソ豆	牛乳 わかめ	トマト	玉ねぎ なす にんにく きゅうり コーン みかん	ミルクパン マカロニ 砂糖	ごま油	819 36.8 99.3
29 (月)	ごはん	白身魚の肉みそあんかけ 野菜のゆかり和え かき玉汁	白身魚 鶏ひき肉 卵	牛乳	にら にんじん 小松菜	玉ねぎ もやし きゅうり 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 でん粉	サラダ油	795 35.4 113.9
30 (火)	ごはん	野菜の五目煮 なすのみそ汁	とり肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小ねぎ	たけのこ なす 玉ねぎ ごぼう	米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	781 29.0 122.5

※牛乳は毎日提供します。また、学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。

## 生活習慣病について考えよう

(生活習慣病予防って何?)

運動不足や夜型生活、脂質・塩分・糖分のとりすぎなどの生活習慣が続くことで肥満をまねき、やがて高血圧、糖尿病、動脈硬化、心臓病、がんなどを引き起こすこともあります。このように生活習慣が原因で発症することから、生活習慣病といわれるようになりました。



## ！注意！将来生活習慣病予備軍になる食習慣

- 食べすぎ
- 油分・糖分・塩分のとりすぎ
- 朝食ぬきなどの欠食
- 夜遅い時間の飲食
- 野菜や果物をほとんど食べないなどの偏食



子どものうちから、こうした食習慣が見られる場合には、早く改善する必要があります。毎日の食生活を見直してみましょう。



# 令和7年度 9月学校給食盛付表(B 献立)

( ) 中学校

大牟田市中学校給食センター

<p>1日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>豚肉と大豆の磯煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん えび団子汁</p>	<p>2日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>魚の上に、和食缶の野菜を盛り付けて下さい</p> <p>赤魚の南蛮漬け</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん なすのっぺい汁</p>	<p>3日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>酢豚</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん にら玉スープ</p>	<p>4日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉のから揚げ(2個) コーンともやしの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>麦ごはん 小松菜のみそ汁</p>	<p>5日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>巨峰(4~5個) 小皿</p> <p>スパゲティミートソース</p> <p>大皿</p> <p>ミルクパン 小碗</p> <p>ビーンズスープ</p>	
<p>8日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>肉豆腐</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん じゃがいものみそ汁</p>	<p>9日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>いわしのカレー揚げ マカロニサラダ</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 元気スープ</p>	<p>10日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>鶏肉の七味煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん キャベツのみそ汁</p>	<p>11日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>元気ヨーグルト</p> <p>豚肉のオイスターソース炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>雑穀ごはん サンラータン 酸辣湯</p>	<p>12日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>ブロッコリーサラダ</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>鶏肉と枝豆の炒め物</p> <p>揚げパン(2本) 小碗</p> <p>米汁・デザート食缶に入っています</p>	
<p>15日(月)</p> <p>敬老の日</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>麦ごはん 豆腐のみそ汁</p>	<p>16日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>チキンカツ キャベツとコーンの炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>麦ごはん 豆腐のみそ汁</p>	<p>17日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>フルーツヨーグルト</p> <p>小皿</p> <p>大皿</p> <p>麦ごはん カレールウ</p> <p>中華カレー</p>	<p>18日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>食育の日</p> <p>揚げさばのねぎソースかけ 野菜のごま和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>枝豆ごはん きのご汁</p>	<p>19日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>いちごジャム</p> <p>大皿</p> <p>米食缶に入っています</p> <p>ポークビーンズ</p> <p>大皿</p> <p>食パン 小碗</p> <p>コーンクリームスープ</p>	
<p>22日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>和食の日</p> <p>ちくわの磯辺揚げ(2個) 野菜のおかか炒め</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 白玉と枝豆のすまし汁</p>	<p>23日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>秋分の日</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 豚肉ともやしのみそ煮込み</p>	<p>24日(水)</p> <p>牛乳</p> <p>パンサンスウ 拌三絲</p> <p>小皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 豚肉ともやしのみそ煮込み</p>	<p>25日(木)</p> <p>牛乳</p> <p>きびなごのカリカリフライ(7~8尾位) もやしと人参の炒め物</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>カレーピラフ わかめスープ</p>	<p>26日(金)</p> <p>牛乳</p> <p>みかんジュース</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん 鶏肉のトマト煮</p>	
<p>29日(月)</p> <p>牛乳</p> <p>白身魚の肉みそあんかけ 野菜のゆかり和え</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん かき玉汁</p>	<p>30日(火)</p> <p>牛乳</p> <p>野菜の五目煮</p> <p>大皿</p> <p>大碗 小碗</p> <p>ごはん なすのみそ汁</p>	<p>ぶ どう を味わおう!</p> <p>福岡県は、日本で初めて巨峰の生産に成功した歴史あるぶどう生産地です。大牟田市でも、手鎌地区や玉川地区で栽培されています。ぶどうは、動脈効果や老化に関係する活性酸素の働きを抑えるポリフェノールが、豊富に含まれています。旬の果物のぶどうを味わってください。</p> 			<p>巨峰の皮を食器やお盆につけたままにすると、紫や黒の色素が残り、とれなくなってしまう。ぶどうの皮や種はきれいに食器から取り除き、食缶に返しませう。</p>

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。