

2025年



9月

献立予定表

令和7年9月
出雲崎中学校

曜日	月	火	水	木	金
1 日	2 日	3 日	4 日	5 日	
エネルギー 食塩相当量	723 2.5 kcal g	779 2.3 kcal g	845 3.3 kcal g	804 2.6 kcal g	823 2.5 kcal g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 ギョウザ 豚肉	牛乳 豚肉 ツナ たまご	牛乳 きす ひじき	牛乳 鶏肉 豆腐 鶏卵 ひじき	牛乳 たら かまぼこ ハム
きいろの食品	ごはん 油 砂糖	ごはん 発芽玄米 砂糖	めん 油 砂糖	ごはん パン粉 砂糖	ごはん 油 砂糖
みどりの食品	ピーマン たけのこ 人参	枝豆 人参 もやし 切干大根	玉ねぎ 人参 ビーマン ごぼう	れんこん パプリカ ほうれんそう	ほうれんそう キャベツ 人参
8 日	9 日	10 日	11 日	12 日	
エネルギー 食塩相当量	787 2.3 kcal g	780 2.9 kcal g	793 2.2 kcal g	794 3 kcal g	771 2.3 kcal g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 豚レバー 鶏肉	牛乳 きなこ 豚肉 あさり	牛乳 さば わかめ ちくわ	牛乳 鶏肉 のり あさり	牛乳 豚肉 ツナ たまご
きいろの食品	ごはん じゃがいも 油 砂糖	パン マーガリン 砂糖 油	ごはん 砂糖 ごま 春雨	ごはん マヨネーズ アーモンド	ごはん 発芽玄米 じゃがいも
みどりの食品	ねぎ きゅうり キャベツ	玉ねぎ 人参 マッシュルーム	キャベツ もやし 人参 コーン	ほうれんそう キャベツ 人参	玉ねぎ 人参 りんご
15 日	16 日	17 日	18 日	19 日	
エネルギー 食塩相当量			778 3.6 kcal g	845 3.1 kcal g	823 2.2 kcal g
献立と 配膳の図					
あかの食品			牛乳 豚肉 ハム なた	牛乳 めばる 鶏肉	牛乳 鶏肉 ハム 豚肉
きいろの食品			めん 油 砂糖 ごま	ごはん 油 じゃがいも	ごはん 油 砂糖 小麦粉
みどりの食品			キャベツ 人参 きゅうり	もやし 人参 キャベツ	野沢菜 りんご 人参
22 日	23 日	24 日	25 日	26 日	
エネルギー 食塩相当量	785 2.4 kcal g		731 2.3 kcal g	744 2.5 kcal g	740 2.5 kcal g
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 豚肉 豚レバー 大豆		牛乳 鶏肉 青のり 大豆 ひじき	ジョア ちりめんじゃこ オムレツ	牛乳 わかめ 高野豆腐
きいろの食品	ごはん 油 砂糖 じゃがいも		ごはん パン粉 油 砂糖	ごはん 油 砂糖 じゃがいも	ごはん ごま 砂糖 油
みどりの食品	玉ねぎ 人参 キャベツ		人参 さやいんげん	コーン ほうれんそう キャベツ	人参 小松菜 もやし
29 日	30 日				
エネルギー 食塩相当量	758 2.5 kcal g	757 3.6 kcal g			
献立と 配膳の図					
あかの食品	牛乳 メルルサー さつまあげ	牛乳 たまごやき かつおぶし			
きいろの食品	ごはん マヨネーズ 油	ごはん ごま じゃがいも 油			
みどりの食品	コーン 玉ねぎ 人参	小松菜 もやし 人参			

★都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。



食育だより

～ 家族で読みましょう ～

毎月19日は
「食育の日」

令和7年9月
出雲崎中学校

<今月の給食目標>

バランスのよい食事をしよう



9/17(水)～24(水)ハッピーライフウィーク
～主食・主菜・副菜を三食食べよう!～



栄養バランスの
よい食事とは?



主食・主菜・副菜・汁物のそろった食事

わたしたちは食べ物からエネルギーや栄養素を得ています。
栄養素にはそれぞれおもな働きがあります。健康に過ごすには
いろいろな食品から栄養素をバランスよくとることが大切です。



6つの 基礎食品群

6つの食品群から過不足なく
食品を組み合わせることで、
栄養バランスのとれた食事にな
ります。



1群 魚、肉、卵、豆・ 豆製品 たんぱく質を多く含む食品	2群 牛乳・乳製品、 小魚、海藻 無機質を多く含む食品	3群 緑黄色野菜 ビタミンAを多く含む食品
4群 そのほかの野菜、 果物 ビタミンCを多く含む食品	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖 炭水化物を多く含む食品	6群 油脂 脂質を多く含む食品

**給食を
イメージして食べよう!**

栄養バランスのそろった食事を食べて
栄養素を体に取り入れましょう!



献立の基本

献立を立てる時は、いろいろな食品から
偏りなく選んで、主食、主菜、副菜、汁
物を決めましょう。

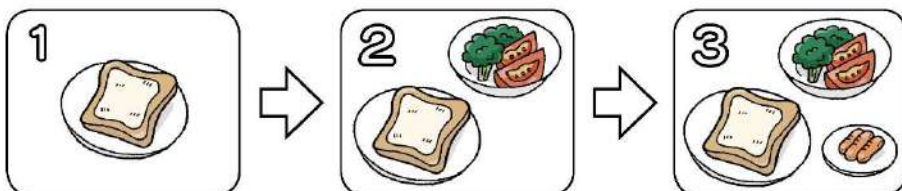
主食 米、パン、めんなどから選ぶ。
主菜 魚、肉、卵、豆・豆製品から選ぶ。
副菜 野菜、いも類、海藻、乳製品、
果物から選ぶ。
汁物 みそ汁やスープ、飲み物から選ぶ。



主食

主食 + 1品

主食 + 2品



主食だけを食べている
人は、野菜のおかずや肉や
魚、卵などのおかずを追加し、
少しずつステップアップして
いきましょう。

