

令和7年度

9月分献立予定表

郡山市立中学校給食センター
郡山市立中学校第二給食センター

A コース	B コース	主 食	牛 乳	お か ず	赤の仲間 (血や肉になる)		緑の仲間 (体の調子を整える)		黄の仲間 (熱や力の元になる)		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量		
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
9/1 月	2 火	麦ごはん		豚肉の生姜炒め ひじきと野菜の和え物 凍み豆腐の味噌汁	豚肩 凍豆腐 味噌	牛乳 ひじきの佃煮	チンゲン菜 人参 青じそエキス (ドレッシング) ほうれん草	玉ねぎ アップルソース 生姜 もやし とうもろこし えのきたけ 大根 長ねぎ	麦ごはん でん粉 砂糖 さといも	米油	771 Kcal 31.6 g 21.2 g 2.7 g		
2 火	3 水	コッペパン		黒豆きなこクリーム キャベツのイタリアンサラダ 豚肉と大豆のチリマト煮 ラ・フランスゼリー	ウインナー 大豆 豚肉	牛乳	人参 パプリカ トマト	キャベツ きゅうり レモン果汁 スズキーニ 玉ねぎ マッシュルーム にんにく ラ・フランスゼリー	パン 砂糖 じゃがいも	黒豆きなこクリーム イタリアンドレッシング 米油	844 Kcal 33.6 g 29.4 g 2.6 g		
3 水	4 木	そばろ井		小松菜のごま和え ワンタンたまごスープ	豚肉 鶏肉 大豆ミート 味噌 ミートボール 液卵 ツナ油漬け	牛乳	ピーマン 小松菜 人参 にら	ごぼう オニオンソテー 生姜 もやし えのきたけ たけのこ	麦ごはん 砂糖 ワンタン でん粉	米油 ごま ごま油	831 Kcal 36.4 g 23.2 g 2.9 g		
4 木	5 金	🍣 こ お り や ま 「 お 米 の 日 」 🍣			さんま開き かに風味かまぼこ かつお節 豆腐 味噌	牛乳 わかめ ぶるぶる寒天	小松菜 人参	にんにく 大根 枝豆 なめこ 長ねぎ	白ごはん 砂糖 じゃがいも	大豆白絞油 和風ドレッシング	785 Kcal 28.7 g 27.6 g 2.8 g		
5 金	8 月	麦ごはん		ハンバーグのデミソースかけ フレンチサラダ 野菜スープ	ハンバーグ ロースハム 鶏肉 ベーコン	牛乳 カットチーズ	トマト 人参 ほうれん草	キャベツ きゅうり 玉ねぎ もやし	麦ごはん 砂糖 マカロニ	卵不使用フレンチドレッシング 卵なしマヨネーズ	823 Kcal 30.6 g 19.3 g 2.7 g		
8 月	9 火	麦ごはん		さばの生姜煮 五目きんぴら 油揚げの味噌汁	さばの生姜煮 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 味噌	牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 大根	麦ごはん こんにゃく 砂糖 じゃがいも	米油 ごま油	856 Kcal 31.7 g 29.9 g 2.8 g		
9 火	10 水	食パン		かぼちゃコロッケ ツナマヨサラダ かにかまスープ	ツナ水煮 かに風味かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	小松菜 人参	玉ねぎ キャベツ きゅうり えのきたけ 生姜	パン かぼちゃコロッケ 砂糖	大豆白絞油 卵なしマヨネーズ ごま油	837 Kcal 36.3 g 31.2 g 3.5 g		
10 水	11 木	麦ごはん		鶏と大豆の玉子焼き 豚肉とピーマンの炒め物 せんべい汁	鶏と大豆の玉子焼き 豚肉 鶏肉 油揚げ	牛乳	人参 ピーマン	にんにく 生姜 たけのこ ごぼう 干しいたけ 長ねぎ 白菜	麦ごはん 砂糖 でん粉 かやきせんべい こんにゃく	米油 ごま油	855 Kcal 34.0 g 31.1 g 2.4 g		
11 木	12 金	味噌 ラーメン		のり塩いももち 大根とツナのサラダ	豚肉 味噌 ツナ油漬け	牛乳 わかめ	人参 にら	もやし 玉ねぎ とうもろこし 黒きくらげ 生姜 にんにく 大根 きゅうり レモン果汁	中華めん のり塩 いももち 砂糖	ごま油 バター 大豆白絞油 米油	823 Kcal 32.1 g 23.6 g 2.8 g		
12 金	16 火	🍴 食 品 ロ ス 削 減 デ ー 🍴			グリーンサラダ ヨーグルト	豚肉 ソフトチキン	脱脂粉乳 牛乳 ヨーグルト	人参 ブロッコリー パプリカ	玉ねぎ にんにく 生姜 アップルソース キャベツ 枝豆	麦ごはん じゃがいも	カレールウ 米油 コンクリーミドレッシング	847 Kcal 30.3 g 22.6 g 2.9 g	
16 火	17 水	ビビンバ井		ビビンパナムル きざみのり わかめスープ	豚肉 鶏肉 ベーコン 豆腐 細切白かまぼこ うずら卵	牛乳 のり わかめ	チンゲン菜 人参	ぜんまい水煮 たけのこ にんにく 生姜 もやし 長ねぎ	麦ごはん こんにゃく 砂糖	米油 韓国ナムドレッシング ごま ごま油	767 Kcal 34.6 g 24.3 g 3.0 g		
17 水	18 木	麦ごはん		ミナミカゴカマスの西京焼き 梅昆布和え すいとん 大豆ふりかけ	ミナミカゴカマス西京焼き ツナ水煮 豚肉 油揚げ 味噌 大豆ふりかけ	牛乳 塩昆布	人参	キャベツ きゅうり 梅 大根 えのきたけ 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 すいとん	ごま油	795 Kcal 38.0 g 19.7 g 2.4 g		
18 木	19 金	♪ ウ ィ ー ン 献 立 ♪			ウインナー ロースハム ミートボール	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	トマト パセリ ブロッコリー パプリカ 人参	もやし レモン果汁 玉ねぎ 白菜 にんにく マッシュルーム	パン 砂糖 じゃがいも マカロニ ベジマメルソース	イタリアンドレッシング 米油 オリーブ油	864 Kcal 32.9 g 35.1 g 3.7 g		
19 金	22 月	お 彼 岸 献 立 栄 養 フ ル コ ー ス 献 立			ホキ 豚肉 油揚げ 大豆 豆腐 味噌	牛乳 刻み昆布	人参 ほうれん草	生姜 ごぼう 大根 おどろ	白ごはん でん粉 薄力粉 こんにゃく 砂糖 さつまいも	大豆白絞油 米油	826 Kcal 34.2 g 25.8 g 2.7 g		
22 月	24 水	麦ごはん		肉詰めいなり 枝豆の和風サラダ キムチ肉じゃが	肉詰めいなり ツナ水煮 豚肉	牛乳 ひじき	人参 さやいんげん	キャベツ 枝豆 とうもろこし レモン果汁 玉ねぎ 白菜キムチ	麦ごはん 砂糖 じゃがいも こんにゃく	ごま 和風ドレッシング 米油	825 Kcal 32.9 g 23.1 g 2.5 g		
24 水	29 月	麦ごはん		旬 の 味 覚 献 立 ～ な す ～ 納豆 秋なすと豚肉の味噌炒め いも団子汁	納豆 豚肉 味噌 鶏肉 厚揚げ	牛乳	人参 ピーマン	なす 生姜 にんにく 玉ねぎ おなしめじ 大根 長ねぎ	麦ごはん 砂糖 でん粉 いももちボール	米油 ごま油	804 Kcal 33.4 g 21.2 g 2.3 g		
29 月	30 火	🍷 立 案 献 立 ～ 片 平 中 ～ 🍷			からあげのレモン醤油かけ 青じそ風味和え ポトフ りんごゼリー	鶏肉 ツナ油漬け 豚肉 ウインナー	わかめごはんの素 牛乳	人参 小松菜 青じそごはんの素 青じそエキス (ドレッシング) パセリ	レモン果汁 キャベツ 玉ねぎ 大根 りんごゼリー	麦ごはん 薄力粉 でん粉 砂糖 じゃがいも	大豆白絞油 米油	869 Kcal 38.1 g 23.2 g 3.0 g	
30 火	9/1 月	あさか舞 ごはん		えびしゅうまい リヤンパンサンスー マーボー豆腐	えびしゅうまい ソフトチキン 豆腐 豚肉 大豆ミート 味噌	牛乳	人参 にら	もやし きゅうり 生姜 にんにく たけのこ 長ねぎ 干しいたけ	白ごはん 緑豆春雨 砂糖 でん粉	ごま油 米油	797 Kcal 33.0 g 20.8 g 2.9 g		
一人一食当たりの栄養摂取量				エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビ タ ミ ン			食塩相当量	
				Kcal	g	g	mg	mg	μgRE	B 1 mg	B 2 mg	C mg	g
				823	33.4	25.2	412	4.2	322	0.91	0.71	33	2.8

※給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。

※A Bコースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A Bコースの献立は、同一調理場内に調理しています。

※すべての野菜は加熱調理をしています。



成長期の体づくりは、バランスのよい食事から！

成長期は、骨格や筋肉、内臓などが大きく成長するため、エネルギーやたんぱく質、カルシウムなどが人生で一番必要な時期です。特にスポーツをしている人は、体をよく動かす分、消費される栄養素をより多くとる必要があります。丈夫な体を作るためにも、栄養バランスのよい食事のとり方について考えていきましょう。

理想的なバランスのよい食事とは

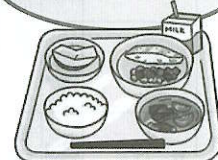
五大栄養素がそろった食事を目指しましょう

毎日の中でも、簡単にバランスよく栄養をとる方法のひとつに「栄養フルコース型」の食事があります。

下記の①～③を朝、昼、夜の毎食、④と⑤は運動量に合わせて1日2～3回とると五大栄養素をほぼバランスよくとることができます。食事の量は、個人の体重をみながら調整しましょう。

- ①「主食」の食品はおもに体を動かすエネルギーになり、運動や勉強をするときに使われます。
- ②「主菜」の食品はおもに筋肉や血液、皮ふや髪の毛など体をつくる材料になります。
- ③「副菜」の食品には体調を整えるビタミンやミネラル、便通を助ける食物繊維などが豊富です。
- ④「牛乳・乳製品」は骨格を作るカルシウムなどを豊富に含みます。
- ⑤「果物」はビタミン、また①と同じくエネルギー源が豊富です。

給食の食事スタイルと基本は同じです！



「栄養フルコース型」の食事(基本形)

【野菜・きのこ・海藻・いも】
ビタミン、ミネラル、食物繊維
→体調を整える
(風邪予防、疲労回復)

※緑黄色野菜を優先的に食べるようにするとよいでしょう。

【果物】(かんきつ類、バナナなど)

ビタミン、炭水化物(糖質) → 体調維持(風邪やケガ予防)、疲労回復、ストレス軽減

③ 副菜

⑤ 果物

④ 牛乳・乳製品

【牛乳・乳製品(ヨーグルト・チーズ)】
ミネラル(カルシウム)、たんぱく質
→骨の強化、筋肉の収縮、神経の安定

① 主食

【ごはん・パン・めん】
炭水化物(糖質)
→脳と筋肉のエネルギー
(集中力、判断力、持久力)



③ 副菜(汁物)

※汁物は、水分・塩分の補給にもなります。

② 主菜

【肉・魚・卵・大豆製品】
たんぱく質、脂質、ミネラル
→体づくり(筋肉、骨、血液)、(パワー、スピード)

新人戦に向けて...

試合前のおすすめ献立

<試合前夜の夕食献立例>



<試合当日の朝食献立例>



※ 脂質が多い食べ物は消化に時間がかかるため、胃腸の負担になります。消化のよいものを選びましょう。

いただきます
感謝の心
大事だね

富田中学校の作品

お米の日
残さず食べよう
日本の宝

大槻中学校の作品

「給食川柳」を「紹介」します！

食事のあいさつは大切です。感謝の気持ちをもって、毎日の食事をいただきましょう。



郡山市では、毎月8日を「お米の日」として郡山市産米の消費拡大を推進しています。まさにお米は、日本の宝ですね！