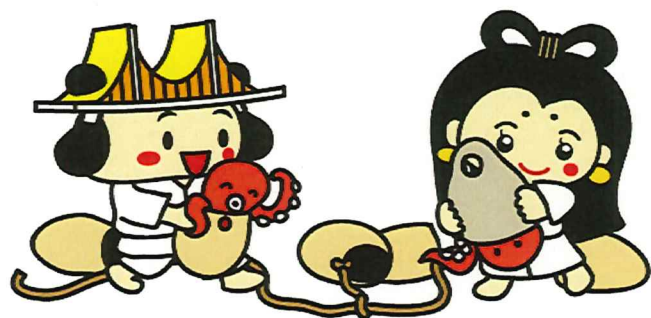




淡路市の献立紹介



令和7年9月分

淡路市学校給食献立

9月2日(火)



献立名

- ・ピリ辛丼
- ・春雨スープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 606Kcal、中学校 725 Kcal

たんぱく質：小学校 24.8g、中学校 28.7g

(小学3・4年生の分量としています)

9月3日(水)



献立名

- ・魚(はまち)のごまみそだれ
- ・ひじきの煮物
- ・てまりふのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 567 Kcal、中学校 652 Kcal

たんぱく質：小学校 25.4g、中学校 27.3g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月4日(木)



献立名

- ・サマーカレー
- ・フルーツ白玉
- ・麦ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 732 Kcal、中学校 865 Kcal

たんぱく質：小学校 20.7g、中学校 23.4g

(小学3・4年生の分量としています)

9月5日(金)

警報発令のため、給食中止

献立名

- ・ゴーヤのかき揚げ
- ・バンサンスー
- ・豆腐としめじのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 644 Kcal、中学校 763 Kcal

たんぱく質：小学校 18.7g、中学校 21.2g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月8日(月)



献立名

- ・チリコンカン
- ・野菜サラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 551 Kcal、中学校 675Kcal

たんぱく質：小学校 27.3g、中学校 32.8g

(小学3・4年生の分量としています)

9月9日(火)



献立名

- ・チャフチェ
- ・わかめスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 585 Kcal、中学校 696Kcal

たんぱく質：小学校 20.2g、中学校 23.0g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月10日(水)



献立名

- ・魚（くろだい）の香草焼き
- ・キャベツとコーンの和え物
- ・じゃがいものスープ
- ・減量黒糖パン、牛乳

エネルギー：小学校 562 Kcal、中学校 681 Kcal

たんぱく質：小学校 26.8g、中学校 30.0g

(小学3・4年生の分量としています)

9月11日(木)



献立名

- ・チキンチキンごぼう
- ・ふのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 634Kcal、中学校 753 Kcal

たんぱく質：小学校 23.0g、中学校 26.6g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月12日(金)



献立名

- ・豚肉のしょうが焼き（梅風味）
- ・おひたし
- ・なるとのすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 627Kcal、中学校 749 Kcal

たんぱく質：小学校 25.7g、中学校 29.8g

（小学3・4年生の分量としています）

9月16日(火)



献立名

- ・あなご丼
（あなご、野菜、錦糸卵）
- ・夏野菜のみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 576 Kcal、中学校 683 Kcal

たんぱく質：小学校 20.4g、中学校 23.4g

（小学3・4年生の分量としています）

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月17日(水)



献立名

- ・鶏肉のレモン風味
- ・小松菜のいりしめじ
- ・レタスのスープ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 642Kcal、中学校 763 Kcal

たんぱく質：小学校 23.9g、中学校 27.8g

(小学3・4年生の分量としています)

9月18日(木)



献立名

- ・豚肉とピーマンの炒め物
- ・冬瓜のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 560 Kcal、中学校 669Kcal

たんぱく質：小学校 26.0g、中学校 30.5g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月19日(金)



献立名

- ・淡路牛のハンバーグ（デミグラスソース）
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・もやしのスープ
- ・ゆかりごはん、牛乳

エネルギー：小学校 625 Kcal、中学校 712 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9g、中学校 24.7g

（小学3・4年生の分量としています）

9月22日(月)



献立名

- ・ミートソーススパゲティ
- ・さっぱりサラダ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 755 Kcal、中学校 907Kcal

たんぱく質：小学校 30.8g、中学校 36.3g

（小学3・4年生の分量としています）

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月24日(水)



献立名

- ・トマトオムレツ
- ・ジャーマンポテト
- ・野菜スープ
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 546 Kcal、中学校 646 Kcal

たんぱく質：小学校 21.1g、中学校 24.4g

(小学3・4年生の分量としています)

9月25日(木)



献立名

- ・鮭ザンギ
- ・ほうれんそうのおかか和え
- ・わかめのみそ汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 600 Kcal、中学校 712 Kcal

たんぱく質：小学校 28.2g、中学校 32.9g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月26日(金)



献立名

- ・カレー肉じゃが
- ・海と畑のサラダ
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 639 Kcal、中学校 746 Kcal

たんぱく質：小学校 21.8g、中学校 24.8g

(小学3・4年生の分量としています)

9月29日(月)



献立名

- ・ポークチャップ
- ・カリフラワーのカレー味
- ・汁ビーフン
- ・減量パン、牛乳

エネルギー：小学校 566Kcal、中学校 692Kcal

たんぱく質：小学校 28.9g、中学校 34.6g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

淡路市学校給食献立

9月30日(火)



献立名

- ・竹輪の磯辺揚げ
- ・キャベツのごま和え
- ・えび団子のすまし汁
- ・ごはん、牛乳

エネルギー：小学校 607 Kcal、中学校 693 Kcal

たんぱく質：小学校 22.9 g、中学校 25.3 g

(小学3・4年生の分量としています)

写真の量は、中学生分です。

予告

本年度も給食展を開催いたします。日程等につきましては次のとおりとなっております。

開催日 令和7年12月25日(木)

ホームページ更新の際には、チラシ等を掲載させていただきます。

講話やゲーム等で楽しんでいただいた後で給食の試食会も開催いたします。(100食)

【献立表】

カ〇〇〇〇ス

〇〇畑〇〇〇ダ

麦〇〇〇

牛〇

お楽しみに