



令和 8 年 9 月 学校給食予定献立表(中学校)

※ 物資の都合等により変更する場合があります。

日	曜日	献立名	黄の食品		赤の食品		緑の食品		エネルギー
			主にエネルギーとなる		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		(kcal)
			主に炭水化物	主に脂質	主にたんぱく質	主に無機質	緑黄色野菜	その他の野菜・果物類	たんぱくしつ (g)
3	木	防災給食 パン 牛乳 ブルーベリージャム ★コーンとひじきのツナマヨ炒め ★ミネストローネ ★まぜまぜゼリー	パン 砂糖 じゃが芋	オリーブ油 マヨネーズ 菜種油	ツナ ベーコン 大豆	牛乳 ひじき	人参 トマト さやいんげん	コーン にんにく 玉ねぎ キャバツ レモン ブルーベリー みかん 梨 桃	780
									26.7
4	金	夏野菜カレーライス 牛乳 香草ウインナー(2個) キャロットサラダ	ご飯 じゃが芋 小麦粉	菜種油	鶏肉 ツナ ウインナー	牛乳	トマト かぼちゃ 人参 オクラ	玉ねぎ なす コーン ズッキーニ 生姜 にんにく キャバツ レモン	808
									25.6
7	月	ご飯 牛乳 ◆かじきと高野豆腐の甘辛あえ かぼちゃサラダ モロヘイヤのガーリックスープ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	菜種油 マヨネーズ	かじき 鶏肉 高野豆腐 チキンハム	牛乳	かぼちゃ 枝豆 人参 モロヘイヤ	玉ねぎ にんにく キャバツ 生しいたけ	802
									26.4
8	火	ご飯 牛乳 ◆豚キムチ炒め チョレギサラダ サムゲタン風スープ 冷凍みかん	ご飯 砂糖 もち米	ごま ごま油	豚肉 かまぼこ 鶏肉	牛乳 のり	人参 さやいんげん チンゲン菜	白菜キムチ ごぼう にんにく 干しいたけ 糸こんにゃく キャバツ きゅうり 白ねぎ 生姜 コーン 玉ねぎ みかん	780
									28.5
9	水	ご飯 牛乳 さばのごまだれかけ ズッキーニと豚肉のみそ炒め そうめん汁	ご飯 砂糖 でん粉 そうめん	ごま 菜種油	豚肉 さば みそ 赤みそ 豆腐 竹輪 油あげ	牛乳	人参 葉ねぎ	生姜 ズッキーニ 白ねぎ 玉ねぎ 干しいたけ	805
									33.6
10	木	パン 牛乳 鶏肉のいちじくソース ピーマンとハムのソテー かぼちゃのポタージュ	パン 米粉 砂糖 じゃが芋	菜種油	鶏肉 ポークハム 白いんげん豆 ベーコン	牛乳	青ピーマン かぼちゃ 人参 パセリ	いちじく レモン もやし 玉ねぎ	800
									33.0
11	金	ご飯 牛乳 豚肉のさっぱり炒め もずくサラダ 夏野菜のみそ汁	ご飯 砂糖 じゃが芋	菜種油	豚肉 かまぼこ ポークウインナー 油あげ みそ	牛乳 もずく わかめ	人参 トマト かぼちゃ 葉ねぎ	生姜 キャバツ きゅうり なす 玉ねぎ えのきたけ	788
									31.5
14	月	ご飯 牛乳 いわしの梅煮 もやしのごまあえ 塩こうじ鶏じゃが	ご飯 じゃが芋 砂糖 甘酒	ごま 菜種油	いわし 鶏肉 かつお節 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参 さやいんげん	梅 しそ もやし 玉ねぎ 糸こんにゃく	800
									30.1
15	火	ご飯 牛乳 鶏肉ののり塩から揚げ パンサンスー 担担ビーフン	ご飯 砂糖 でん粉 春雨 ビーフン	菜種油 ごま油 ごま	鶏肉 ポークハム 豚肉 赤みそ 白みそ	牛乳 青のり	人参	にんにく きゅうり キャバツ 玉ねぎ たけのこ 白ねぎ 生姜 コーン もやし	793
									31.9
16	水	ご飯 牛乳 厚揚げのすき焼き風煮 小松菜のツナあえ 鶏だんご汁	ご飯 砂糖 でん粉	ごま 菜種油	厚揚げ ツナ みそ 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ	牛乳	小松菜 人参 葉ねぎ	白ねぎ 生姜 もやし たけのこ 玉ねぎ 生しいたけ	795
									32.5
17	木	ミニパン 牛乳 ハムステーキ りんごソース ★◆切干大根のカレー炒め 卵とトマトのスープ	パン 砂糖 じゃが芋	菜種油 オリーブ油	ハム 卵 鶏肉 豚肉	牛乳	人参 青ピーマン トマト	りんご 白ねぎ 生姜 にんにく 切干大根 玉ねぎ レタス	785
									36.5
18	金	ご飯 牛乳 ◆チキンみそカツ キャバツのレモンサラダ まごわやさしいスープ	ご飯 小麦粉 パン粉 砂糖 じゃが芋	ごま 菜種油 ごま油	鶏肉 みそ チキンハム ツナ 豆腐	牛乳 わかめ	人参 葉ねぎ	にんにく キャバツ レタス 玉ねぎ えのきたけ コーン レモン	787
									33.4
24	木	ミニパン 牛乳 鶏肉のコーンフ레이크焼き ベーコンかぼちゃ キャバツのスープ煮	パン じゃが芋 コーンフ레이크	マヨネーズ 菜種油	鶏肉 ベーコン ミニウインナー	牛乳	かぼちゃ 人参 さやいんげん	玉ねぎ キャバツ しめじ コーン	795
									32.0
25	金	行事食【お月見】 ご飯 牛乳 鮭のもみじ焼き ◆栗とれんごんの香味炒め いものこ汁 お月見ゼリー	ご飯 砂糖 里芋	マヨネーズ ごま油	白みそ さけ 豚肉 かまぼこ 油揚げ	牛乳	人参 小松菜 葉ねぎ	れんこん 栗 にんにく 生姜 大根 しめじ こんにゃく マスカット	800
									28.3
28	月	ご飯 牛乳 ハンバーグ カレーソース ◆れんごんのマヨネーズあえ 冬瓜のスープ	ご飯 米粉 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 マヨネーズ	鶏肉 豚肉 チキンハム	牛乳	トマト 人参 パセリ チンゲン菜	玉ねぎ にんにく 生姜 れんこん 冬瓜 キャバツ	812
									28.7
29	火	ご飯 牛乳 さんまのヤンニョムかけ ★◆切干大根の炒めナムル わかめスープ	ご飯 でん粉 砂糖 じゃが芋	菜種油 ごま油	さんま 豚肉 豆腐 鶏肉	牛乳 わかめ	にら 人参 葉ねぎ	白ねぎ にんにく 生姜 切干大根 玉ねぎ 柚子	806
									28.3
30	水	ご飯 牛乳 豚そぼろひじき丼(セルフ) ◆ごまじゃこサラダ かぼちゃのみそ汁 ◆りんご	ご飯 砂糖	菜種油 ごま ごま油	豚肉 おから みそ 油揚げ	牛乳 ひじき ちりめんじゃこ	人参 葉ねぎ さやいんげん 小松菜 かぼちゃ	玉ねぎ ごぼう なす キャバツ 生姜 もやし えのきたけ りんご	785
									27.8