

令和8年9月 学校給食予定献立表(中学校)

日	曜日	献立名 ◆：よくかんで食べよう	黄の食品		赤の食品		緑の食品		エネルギー (kcal)
			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		たんぱく質
			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	(g)
2	水	ご飯 牛乳 肉団子の甘酢ごまあん 切干し大根のナムル ワントンスープ パイナップル	米 砂糖	菜種油	肉団子(鶏・豚)	牛乳	チンゲンサイ	切干し大根 玉ねぎ	801
			でん粉 ワントンの皮	白ごま ごま油	ちくわ 豚肉		人参 葉ねぎ	にんにく もやし 干ししいたけ パイナップル	27.8
3	木	ご飯 牛乳 鶏肉のレモンソース(2個) マカロニサラダ ラッキョコンソメスープ	米 でん粉	菜種油	鶏肉	牛乳	かぼちゃ	レモン キャベツ	809
			砂糖 マカロニ	ノンエッグマヨネーズ	ベーコン ハム(鶏)		人参 パセリ	きゅうり 白菜 玉ねぎ とうもろこし	35.3
4	金	ボークハヤシライス(麦ご飯) 牛乳 フランクフルト レタスとわかめの中中華サラダ	米 麦	菜種油	豚肉	牛乳	人参	レタス きゅうり	808
			砂糖 小麦粉	ごま油 ビーフルウ	フランクフルト(鶏)	わかめ	トマト	玉ねぎ グリンピース マッシュルーム にんにく	28.1
7	月	ご飯 ふりかけ 牛乳 ゴーヤのかき揚げ ひねボン和え◆ 豚汁	米 小麦粉	菜種油	ハム(鶏)	牛乳	かぼちゃ	苦瓜 玉ねぎ	800
			砂糖 じゃが芋		豚肉 鶏肉 油揚げ みそ		小松菜 人参	とうもろこし ゆず キャベツ 根深ねぎ えのきたけ 大根	27.8
8	火	ビビンバ(麦ご飯) 牛乳 ミニぎょうざスープ ぶどうゼリー	米 麦	菜種油	牛肉	牛乳	人参	生姜 にんにく	839
			砂糖 ぎょうざの皮 ゼリー	白ごま ごま油	ぎょうざの具(豚・鶏)		ほうれん草 葉ねぎ パプリカ(赤)	玉ねぎ 大豆もやし 根深ねぎ 干ししいたけ ぜんまい 白菜	28.2
9	水	ご飯 牛乳 白身魚の磯辺フライ キャベツの塩昆布和え じゃが芋のそぼろ煮	米 小麦粉	菜種油	ホキ	牛乳	ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	801
			パン粉 砂糖 じゃが芋	ごま油	鶏肉	青のり 昆布	人参 さやいんげん	こんにゃく	30.8
10	木	ご飯 牛乳 ハンバーグケチャップソース ポテトサラダ ウインナーとレタスのスープ	米 砂糖	菜種油	ハンバーグ(鶏・豚)	牛乳	トマト	きゅうり レタス	826
			でん粉 じゃが芋	ノンエッグマヨネーズ	ハム(鶏) ウインナー(豚)		人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	29.2
11	金	ご飯 牛乳 いわしのかば焼き風 野菜の梅和え かき玉そうめん汁	米 でん粉	菜種油	卵 鰯	牛乳	人参	生姜 キャベツ	805
			砂糖 そうめん	白ごま	ハム(豚) 油揚げ		葉ねぎ	きゅうり 梅干し 冬瓜 玉ねぎ	34.7
14	月	ご飯 牛乳 豚肉のさっぱり炒め ささみと野菜のごまドレ和え じゃが芋のみそ汁	米 砂糖	菜種油	豚肉 鶏肉	牛乳	ピーマン	キャベツ 玉ねぎ	794
			じゃが芋	白ごま ドレッシング	豆腐 みそ 油揚げ		パプリカ(赤) ほうれん草 人参 葉ねぎ	生姜 もやし えのきたけ	34.6
15	火	ご飯 牛乳 春巻(2個) 麻婆茄子 中華スープ	米	菜種油	春巻の具(豚)	牛乳	チンゲンサイ	なす 玉ねぎ	842
			春巻の皮 砂糖 でん粉		豚肉 鶏肉 みそ 豆腐		人参 葉ねぎ	根深ねぎ 菊 生姜 白菜 干ししいたけ	24.4
16	水	ご飯 牛乳 セルフそぼろ丼の具 野菜のたくあん和え 湯葉のすまし汁 冷凍みかん	米 砂糖	菜種油	鶏肉 湯葉	牛乳	小松菜	ごぼう もやし 白菜	801
					油揚げ		人参 葉ねぎ	グリンピース 生姜 たくあん 玉ねぎ えのきたけ みかん	34.9
17	木	ご飯 牛乳 鶏肉のオーロラソース チンゲン菜とハムのサラダ えび団子スープ	米 砂糖	菜種油	鶏肉 みそ	牛乳	チンゲンサイ	玉ねぎ 枝豆	801
			でん粉	ドレッシング	えび団子(えび・魚すり身) ハム(豚)	わかめ	人参	キャベツ もやし 大根 とうもろこし 根深ねぎ	38.2
18	金	ナン 牛乳 ひよこ豆入りカレーミート ツナサラダ 白菜とチキンのスープ 豆乳プリン	ナン	菜種油	豚肉	牛乳	人参	玉ねぎ グリンピース	794
			でん粉 プリン	米粉カレールウ ノンエッグマヨネーズ	ひよこ豆 ツナ 鶏肉		トマト さやいんげん	生姜 しめじ 白菜 にんにく きゅうり キャベツ もやし	30.5
24	木	ご飯 牛乳 あじの香味焼き きんぴらごぼう◆ 厚揚げとさつま芋のみそ汁	米 砂糖	菜種油	あじ 豚肉	牛乳	さやいんげん	生姜 にんにく	800
			さつま芋	白ごま ごま油	生揚げ みそ		人参 葉ねぎ	ごぼう こんにゃく 玉ねぎ 白菜 えのきたけ	35.5
25	金	枝豆ご飯(麦入り) 牛乳 鶏肉の照り焼き(2個) もやしのゆずポン酢和え 芋団子汁 お月見ゼリー	米 麦	菜種油	鶏肉	牛乳	人参	枝豆 もやし	803
			砂糖 でん粉 芋団子 ゼリー		ハム(豚) 油揚げ	わかめ	葉ねぎ	キャベツ ゆず 大根 玉ねぎ	39.5
28	月	ご飯 牛乳 かぼちゃ挽肉フライ ブロッコリーのレモンサラダ クリームスープ	米 小麦粉	菜種油	フライの具(豚)	牛乳	かぼちゃ	キャベツ レモン	801
			パン粉 砂糖 じゃが芋 米粉	バター	ハム(鶏) ベーコン		ブロッコリー パプリカ(黄) 人参 パセリ	玉ねぎ とうもろこし	23.7
29	火	ご飯 牛乳 豚肉のバーベキューソース(2個) 青のりポテト すりごまけんちん汁	米 砂糖	菜種油	豚肉	牛乳	人参	にんにく 根深ねぎ	804
			でん粉 じゃが芋	白ごま	鶏肉 豆腐	青のり	葉ねぎ	生姜 りんご ごぼう 大根 えのきたけ	31.4
30	水	ご飯 牛乳 さんまの竜田揚げ キャベツのごま酢和え がんもと大根のうま煮	米 でん粉	菜種油	さんま 鶏肉	牛乳	人参	生姜 キャベツ	878
			砂糖	白ごま	豚肉 がんもどき		さやいんげん	きゅうり 大根 玉ねぎ	40.4

※ 材料の都合等により、献立の一部を変更することがあります。給食実施日については、各校の行事予定等でお確かめ下さい。
 ※ 食材料については主なもののみ記してあります。アレルギー等で食材料表が必要な方はセンターまでご連絡ください。
 ※ たつの市産(予定) … 米・かぼちゃ・きゅうり・ピーマン