

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 (g)
			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	
2	水	菜飯(麦入り) 牛乳 鶏肉の香味焼き(2個) じゃこピーマン 豚汁	米 麦 砂糖	菜種油 白ごま ごま油	鶏肉 豚肉 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ちりめんじゃこ	青菜 ピーマン パプリカ(赤) 人参	にんにく 玉ねぎ ごぼう もやし 根深ねぎ	800
									38.3
3	木	ご飯 牛乳 大学芋 蒸しえびしゅうまい(2個) 八宝菜	米 さつま芋 砂糖 水あめ しゅうまいの皮 でん粉	菜種油 黒ごま	しゅうまいの具(えび・たら) 豚肉	牛乳	人参 さやいんげん	生姜 玉ねぎ 白菜 筍 きくらげ にんにく	835
									26.1
4	金	ナン 牛乳 ひよこ豆入りミートソース ポテトサラダ コンソメスープ パイナップル	ナン でん粉 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ ハヤシルウ	鶏肉 ハム(鶏) ウインナー(豚) ひよこ豆	牛乳	ブロッコリー 人参	きゅうり カリフラワー グリンピース キャベツ とうもろこし 玉ねぎ パイナップル	806
									30.0
7	月	ご飯 牛乳 かぼちゃとひき肉のフライ ごぼうとささみのサラダ ゆばのすまし汁	米 砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	フライの具(豚) 鶏肉 油揚げ ゆば	牛乳	かぼちゃ 人参 葉ねぎ	ごぼう きゅうり しめじ 玉ねぎ キャベツ えのきたけ	813
									23.8
8	火	ご飯 牛乳 豚肉のさっぱり炒め ピーマンの昆布和え 根菜のごま汁	米 砂糖	菜種油 白ごま	豚肉 鶏肉 ハム(鶏) 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 昆布	ピーマン 人参	玉ねぎ キャベツ 生姜 根深ねぎ もやし ごぼう 生しいたけ 大根	800
									34.0
9	水	ご飯 牛乳 いわしフライ ゴーヤチャンプル ラッキーもずくスープ	米 砂糖 パン粉 小麦粉	菜種油 ごま油	いわし 卵 豆腐 鶏肉 豚肉	牛乳 もずく	にがうり チンゲンサイ 人参	玉ねぎ しめじ もやし えのきたけ	806
									32.4
10	木	ご飯 牛乳 梅チキン(2個) フレンチサラダ そうめん汁 ぶどうゼリー	米 砂糖 でん粉 そうめん ゼリー	菜種油	鶏肉 かまぼこ 生揚げ	牛乳	ブロッコリー パプリカ(赤) 人参 葉ねぎ オクラ	梅干し キャベツ 玉ねぎ レタス	805
									36.2
11	金	ご飯 牛乳 いかの唐揚げ◆ 中華きゅうり じゃが鶏キムチ	米 砂糖 でん粉 じゃが芋	菜種油 ごま油	いか 鶏肉	牛乳	にら	生姜 きゅうり にんにく 玉ねぎ こんにゃく 白菜キムチ	802
									31.3
14	月	ご飯 牛乳 ハンバーグきのこソース ズッキーニのきんぴら なすのみそ汁	米 砂糖 でん粉	菜種油 白ごま ごま油	ハンバーグ(豚・鶏) ちくわ みそ 生揚げ	牛乳	パプリカ(赤) 人参	マッシュルーム なす しめじ えのきたけ ズッキーニ ごぼう キャベツ 玉ねぎ	806
									31.1
15	火	ご飯 牛乳 夏野菜のかき揚げ たこわかめの酢の物◆ けんちん汁 梨	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉	菜種油 ごま油	ハム(鶏) たこ 豆腐	牛乳 わかめ	にがうり かぼちゃ 人参 葉ねぎ	きゅうり 大根 とうもろこし ごぼう 玉ねぎ こんにゃく 梨	813
									25.0
16	水	ご飯 牛乳 あじのみそマヨ焼き たくあん和え じゃが芋のそぼろ煮	米 砂糖 じゃが芋 でん粉	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	あじ 鶏肉 みそ	牛乳	ほうれん草 人参 さやいんげん	たくあん 玉ねぎ もやし こんにゃく	802
									33.1
17	木	ご飯 牛乳 鶏肉のレモンソース(2個) コールスロー トマトと卵のスープ	米 砂糖 でん粉	菜種油 ドレッシング	鶏肉 卵 ツナ ベーコン	牛乳	トマト 人参 パセリ	レモン キャベツ とうもろこし 玉ねぎ	853
									37.3
18	金	夏野菜カレーライス(麦ご飯) 牛乳 かぼちゃとウインナーのチーズ焼き 海藻サラダ	米 麦 砂糖 じゃが芋	菜種油 ノンエッグマヨネーズ ごま油 米粉カレールウ	ウインナー(鶏) ハム(豚) 牛肉	牛乳 チーズ 海藻	かぼちゃ ブロッコリー ピーマン	レタス きゅうり 玉ねぎ にんにく ズッキーニ 生姜 なす とうもろこし	852
									28.0
24	木	ご飯 牛乳 さんまのかば焼き風 ほうれん草のごま和え 冬瓜のみそ汁	米 砂糖 でん粉	菜種油 白ごま	さんま 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	ほうれん草 人参	生姜 冬瓜 もやし 玉ねぎ とうもろこし	806
									27.9
25	金	ご飯 牛乳 鶏肉のねぎソース(2個) キャベツの梅和え 芋団子汁 お月見ゼリー	米 砂糖 でん粉 芋団子 ゼリー	菜種油	鶏肉 ハム(豚) 油揚げ	牛乳	人参 葉ねぎ	根深ねぎ 生姜 玉ねぎ もやし 梅干し 白菜 キャベツ	802
									38.2
28	月	ご飯 牛乳 揚げ米粉ぎょうざ(3個) 切干し大根のナムル 麻婆なす	米 砂糖 ぎょうざの皮 でん粉	菜種油 ごま油	ぎょうざの具(豚) 豆腐 みそ 鶏肉	牛乳	チンゲンサイ 人参	切干し大根 生姜 にんにく なす 筍 干しいたけ 根深ねぎ 玉ねぎ	803
									25.6
29	火	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン(2個) かぼちゃサラダ キャベツとウインナーのスープ プリン風デザート	パン じゃが芋 プリン風デザート	菜種油 ノンエッグマヨネーズ	鶏肉 ハム(豚) ウインナー(鶏)	牛乳 ヨーグルト	かぼちゃ パセリ	キャベツ 玉ねぎ とうもろこし グリンピース	806
									39.5
30	水	栗わかめご飯(麦入り) 牛乳 たちうおの塩焼き 冬瓜のそぼろ煮 厚揚げとさつま芋のみそ汁	米 麦 砂糖 さつま芋 でん粉	菜種油 栗	たちうお 鶏肉 みそ 生揚げ	牛乳 わかめ	さやいんげん 人参	冬瓜 生姜 玉ねぎ えのきたけ 根深ねぎ	817
									32.9

※ 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・なす・ピーマン