



令和8年 9月献立表

中学校

日	曜日	献立名			食 品 名			1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g
		主食	牛乳	副食	体をつくるものになる	エネルギーのもとになる	体の調子を整えるものになる			
1	火	チリビーンズライ ス		ツナサラダ 巨峰	豚挽き肉 大豆 ひよこめ チーズ 牛乳 まぐろ	米 大麦 油 小麦粉 じゃがいも 砂糖	トトビュールー にんにく 玉ねぎ 人参 トマト キャベツ きゅうり レモン 巨峰	750	23.2	19.2
2	水	ビビンバ		きゅうりと大根のピリ辛 トックスープ	豚肉 味噌 卵 牛乳 豆腐	米 大麦 油 砂糖 ごま油 トック	生姜 にんにく ぜんまい もやし 人参 ほうれん草 大根 きゅうり 椎茸 エリンギ チンゲンサイ ねぎ	710	26.6	19.5
3	木	炒めそばの五目 あんかけ		わかめ入り茹で野菜 いももち	豚肉 いか 海老 牛乳 わかめ チーズ	中華めん 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま じゃがいも 白玉粉	生姜 にんにく 人参 椎茸 玉ねぎ キャベツ チンゲンサイ もやし きゅうり	808	29.4	26.0
4	金	ガーリックライ ス		魚のワインオーロラ焼き コールスローサラダ マカロニスープ	牛乳 ぎんざけ ベーコン	米 バター マヨネーズ 油 マカロニ	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム キャベツ 人参 しめじ 小松菜	785	26.3	26.3
7	月	ご飯		鶏肉の柳川風 野菜のゆかり和え すまし汁	牛乳 鶏肉 蒸しかまぼこ 卵 豆腐 わかめ	米 油 砂糖	椎茸 人参 ごぼう 玉ねぎ みつば キャベツ きゅうり 大根菜 しそ ねぎ	759	29.4	20.9
8	火	じゃこ入り チャーハン		豚肉の中華焼き ひじきのびりっとサラダ 中華スープ	ちりめんじゃこ なんと 牛乳 豚肉 ひじき まぐろ 豆腐	米 大麦 油 ごま油 砂糖	ねぎ 人参 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 椎茸	783	31.2	29.3
9	水	ご飯・大豆ふり かけ		いかのかりんと揚げ 菊花お浸し けんちん汁	大豆 かつお節 のり 牛乳 いか 油揚げ 豆腐 味噌	米 砂糖 ごま 片栗粉 油 ごま油 こんにゃく じゃがいも	生姜 小松菜 もやし 菊 ごぼう 人参 大根 ねぎ	752	29.8	19.2
10	木	ハニートースト		トマトシチュー ビーンズサラダ 梨	牛乳 鶏肉 ひよこめ	食パン バター はちみつ 油 じゃがいも 小麦粉 砂糖 マカロニ	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 マッシュルーム トマト グリーンピース キャベツ きゅうり 枝豆 梨	707	22.3	26.1
11	金	ご飯		かつおの薬味ソースかけ 五目きんぴら さつまい	牛乳 鰹 鶏肉 豆腐 味噌	米 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく さつまいも	にんにく 生姜 ねぎ ごぼう 人参 蓮根 さやいんげん 大根	787	30.8	17.6
14	月	ジャンバラヤ		ハムエッグ 野菜いろいろピクルス じゃが芋とベーコンスープ	豚挽き肉 牛乳 ハム 卵 ベーコン	米 バター 油 砂糖 じゃがいも	トマトジュース 生姜 にんにく 人参 玉ねぎ マッシュルーム ピーマン きゅうり キャベツ 大根 とうがらし セロリー 小松菜	744	26.5	24.2
15	火	麦ご飯		白身魚のチリソース 春雨サラダ 中華風わかめスープ りんご	牛乳 メルルーサ ハム 鶏肉 豆腐 わかめ	米 大麦 片栗粉 油 砂糖 ごま油 はるさめ	ねぎ にんにく 生姜 大豆もやし きゅうり 人参 もやし 小松菜 りんご	797	26.9	22.1
16	水	海の幸スパゲッ ティ		チキンサラダ ヨーグルトケーキ	いか 海老 牛乳 鶏肉 卵 チーズ ヨーグルト	スパゲッティ 油 砂糖 バター 小麦粉	にんにく 玉ねぎ トマト マッシュルーム パセリ キャベツ 人参 きゅうり レモン	742	28.8	21.3
17	木	麦ご飯		鶏肉の七味焼き 焼びたし 具だくさん味噌汁	牛乳 鶏肉 のり 油揚げ 味噌	米 大麦 砂糖 じゃがいも	ねぎ にんにく キャベツ 小松菜 人参 大根 ごぼう ほうれん草	734	28.2	21.2
18	金	ご飯		豚肉の生姜炒め 野菜のごま風味 味噌汁 巨峰	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌	米 砂糖 油 ごま じゃがいも	玉ねぎ 生姜 小松菜 人参 キャベツ 大根 ねぎ 巨峰	807	26.7	26.6
24	木	ご飯		鯖の文化干し 青菜の辛子和え 田舎汁 梨	牛乳 塩さば 豆腐 味噌	米 こんにゃく	小松菜 人参 もやし ごぼう 大根 ねぎ ほうれん草 梨	760	30.1	20.1
25	金	根菜うどん		じゃこ入りゆで野菜 月見団子	豚肉 油揚げ 牛乳 ちりめんじゃこ	うどん ごま油 里芋 油 砂糖 白玉粉 上新粉 片栗粉	人参 ごぼう 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ きゅうり	750	23.2	14.3
28	月	子ぎつねご飯		小魚の唐揚げ 切干し大根と青菜の和え物 豚汁	鶏肉 油揚げ 牛乳 わかさぎ 豚肉 豆腐 味噌	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく じゃがいも	生姜 切り干し大根 人参 小松菜 ごぼう 大根 玉ねぎ	711	25.1	19.9
29	火	ココアパン		洋風卵焼き イタリアンサラダ 野菜のポタージュ りんご	牛乳 鶏肉 卵 生クリーム	ココアパンコップ 油 砂糖 バター じゃがいも	玉ねぎ 人参 マッシュルーム キャベツ ピーマン きゅうり クリームコーン パセリ りんご	710	26.5	27.8
30	水	押し麦ご飯		四川豆腐 大豆もやしナムル こんにゃくのピリ辛炒め	牛乳 豚挽き肉 豆腐	米 大麦 油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく	生姜 にんにく 人参 筍 椎茸 ザーサイ ねぎ なら 大豆もやし 小松菜	711	25.9	20.4

	1食分 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウ ム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	VA μg	VB1 mg	VB2 mg	VC mg	食塩相当量 g	食物繊維 g
今月平均摂取量	753	27.2	22.2	365	109	2.9	3.6	278	0.44	0.59	32	2.7	7.2