

令和8年9月分 学校給食食品群別一覧表

★都合により献立を変更することがあります

日・曜日	献立	使われている食品								中学校栄養価
		血や体をつくるもとになる食品		からだの調子をととのえる食品				熱や力のもとになる食品		
		【赤色】		【緑色】				【黄色】		
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミン		炭水化物	脂質		
		1群	2群	3群	4群		5群	6群		
1 (火)	牛乳 ツナカレーライス レモンゼリー和え	まぐろあぶらづけ だいず	牛乳	にんじん	にんにく	たまねぎ	パイナップル	こめ むぎ じゃがいも ゼリー ナタデココ さとう	カレールウ あぶら	883 24.2 432
2 (水)	牛乳 白飯 ししゃもの天ぷら 五目煮豆 肉じゃが	だいず さつまあげ ぎゅうにく	牛乳 ししゃもてんぷら こんぶ	にんじん いんげん	たけのこ	たまねぎ		こめ さとう じゃがいも	あぶら	834 31.6 401
3 (木)	牛乳 とりそぼろごはん 沢煮椀	とりにく つぶじょうだいず たまご ぶたにく もめんどうふ	牛乳	こまつな にんじん	しょうが ねぎ	だいこん	えのきたけ	こめ むぎ さとう	あぶら	775 37.5 464
4 (金)	牛乳 白飯 ちくわの磯辺揚げ 切干大根の炒め物 ごま汁	ちくわ ぶたにく うすあげ みそ	牛乳 あおのり	にんじん かぼちゃ こまつな	きりぼしだいこん ねぎ	えだまめ	ごぼう	こめ こめこ でんぶん さとう	あぶら ごまあぶら ごま	787 29.0 533
7 (月)	牛乳 白飯 あじメンチカツ チーズポテト ミネストローネ	あじメンチカツ ベーコン	牛乳 チーズ	トマト にんじん	セロリ キャベツ	にんにく	たまねぎ	こめ じゃがいも さとう	あぶら バター オリーブオイル	787 24.1 438
8 (火)	牛乳 白飯 春巻き 中華サラダ 冬瓜のスープ	はるまき ハム ぶたにく とうふ	牛乳	ブロッコリー こまつな にんじん	キャベツ ねぎ	きゅうり	とうがん	こめ さとう	あぶら ドレッシング ごまあぶら	804 25.4 322
9 (水)	牛乳 高野豆腐の卵とじ丼 春雨サラダ ④チーズ	とりにく たまご こうやどうふ ハム	牛乳 ④チーズ	にんじん	たまねぎ きゅうり	ねぎ	もやし	こめ むぎ さとう でんぶん はるさめ	ごま ノンエッグマヨネーズ ドレッシング	838 35.4 507
10 (木)	牛乳 白飯 煮込みハンバーグ 野菜サラダ 大麦のスープ	ハンバーグ とりにく	牛乳	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	キャベツ しめじ	きゅうり	たまねぎ	こめ さとう じゃがいも おおむぎ	ノンエッグマヨネーズ	781 29.0 531
11 (金)	牛乳 牛肉のオイスターソース丼 水ギョウザスープ 加賀梨	ぎゅうにく すいぎょうざ ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン ほうれんそう	しょうが たまねぎ なし	にんにく	たけのこ もやし ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	841 29.0 337
14 (月)	牛乳 わかめごはん ④肉団子 なすとかぼちゃのそぼろあん けんちん汁	④にくだんご ぎゅうにく ぶたにく みそ うすあげ もめんどうふ	牛乳 わかめ	かぼちゃ にんじん	なす ごぼう	しょうが だいこん	えだまめ ねぎ	こめ むぎ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	827 27.4 409
15 (火)	牛乳 キャロットパン 焼きそば チキンとごぼうのサラダ 豆乳プリン	ぶたにく とりにく	牛乳	にんじん ピーマン	もやし ごぼう	キャベツ きゅうり	たまねぎ とうもろこし	キャロットパン ちゅうかめん さとう とうにゅうプリン ごま	あぶら ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	803 27.8 326
16 (水)	牛乳 白飯 たまご焼き 橋立産甘エビのごまからめ すき焼き煮	たまご だいず あまえび ぎゅうにく やきどうふ	牛乳	にんじん	えだまめ ねぎ	はくさい えのきたけ	たまねぎ	こめ でんぶん さとう くるまふ	あぶら ごま	850 37.7 493
17 (木)	牛乳 白飯 ひじきとツナのサラダ 家常豆腐 冷凍パイナップル	まぐろあぶらづけ あつあげ ぶたにく あかみそ	牛乳 ひじき	にんじん	きゅうり にんにく	キャベツ たけのこ	しょうが たまねぎ パイナップル	こめ さとう でんぶん	ごま ノンエッグマヨネーズ	777 29.6 438
18 (金)	祭礼(給食なし)									
21 (月)	敬老の日									
22 (火)	国民の休日									
23 (水)	秋分の日									
24 (木)	牛乳 白飯 鶏肉の味噌マヨからめ トマト わかめスープ	とりにく みそ かまぼこ とうふ	牛乳 わかめ	ピーマン にんじん トマト	たまねぎ ねぎ	にんにく	えのきたけ	こめ でんぶん じゃがいも さとう	あぶら ノンエッグマヨネーズ	797 30.6 410
25 (金)	牛乳 ソースカツライス お月見汁 お月見デザート お月見の献立	とんかつ とりにく	牛乳	にんじん	キャベツ ごぼう	ねぎ		こめ むぎ さとう かぼちゃだんご さといも おつきみゼリー	あぶら	857 26.2 392
28 (月)	牛乳 ドライカレー ポテトとコーンのスープ	ぶたにく ぎゅうにく つぶじょうだいず ベーコン	牛乳	にんじん トマト	にんにく キャベツ	たまねぎ とうもろこし	えだまめ	こめ むぎ じゃがいも	あぶら カレールウ	847 32.5 460
29 (火)	牛乳 白飯 さんまのかば焼き きゅうりの塩こうじ漬け スタミナ豚汁	さんま ぶたにく もめんどうふ みそ	牛乳	にんじん	しょうが キャベツ	きゅうり もやし	にんにく ねぎ	こめ さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら ごま	770 28.5 325
30 (水)	牛乳 白飯 シュウマイ パンパンジーサラダ たまごの塩こうじスープ ヨーグルト	シュウマイ とりにく たまご ベーコン とうふ	牛乳 ヨーグルト	こまつな にんじん	キャベツ ねぎ	きゅうり	とうもろこし	こめ でんぶん	ドレッシング ごま	840 30.2 571

【あぶら】は米油、キャノーラ油を使用しています。
今月の平均食塩相当量 中2.5g