



9月分 給食献立予定表(中学校)

日付	献立表	主 な 材 料						中学校
		主に体を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーのもとになる		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		たんぱく質	無機質	カロテン（ビタミンA）	ビタミンC、食物繊維	炭水化物	脂質	
		魚、肉、卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品、 小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、 きのこ、こんにゃく	米、パン、めん いも、砂糖	油、バター、 種実類	エネルギー(kcal) たんぱく質（g） 脂質（g） 食塩相当量（g）
2（月）	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい②③ わかめともやしのナムル 麻婆豆腐	豆腐 豚肉 味噌	牛乳 わかめ	にんじん ほうれんそう にら	もやし ねぎ しょうが にんにく たけのこ しいたけ たまねぎ	ごはん 砂糖 でんぷん しゅうまいの皮	ナムルドレッシング サラダ油	794 31.2 22.8 3.1
3（火）	ごはん 牛乳 冷奴 ホイコーロー 担々春雨スープ	豆腐 豚肉 生揚げ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	たまねぎ キャベツ 白菜 ねぎ しょうが にんにく えのきたけ しめじ	ごはん 春雨 でんぷん	サラダ油 ごま油	792 30.4 25.7 2.9
4（水）	はちみつパン 牛乳 かぼちゃひき肉フライ コーンサラダ 野菜スープ	ベーコン 豚肉	牛乳	かぼちゃ にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリ	はちみつパン じゃがいも パン粉	サラダ油 コーンクリーミードレッシング	773 22.8 24.2 3.3
5（木）	ごはん 牛乳 いわしごま味噌煮 塩昆布和え 豚肉と豆腐のくず煮	いわし 味噌 豆腐 豚肉	牛乳 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり たまねぎ しょうが 枝豆 しいたけ	ごはん 砂糖 でんぷん	ごま	792 33.6 22.0 2.7
6（金）	セルフハンバーガー（スライス丸パン・ソース付きハンバー グ） 牛乳 マリネサラダ ミネストローネ	豚肉 鶏肉 大豆 ウインナー	牛乳	トマト にんじん パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ 大根 セロリ にんにく	丸パン マカロニ じゃがいも 砂糖	サラダ油 マリネドレッシング	819 31.9 30.9 3.6
9（月）	✿9月9日は「重陽の節句」✿ ごはん 牛乳 鶏肉の香味焼き 菊花和え 豆乳仕立ての野菜汁	鶏肉 豚肉 卵 油揚げ 豆乳 味噌	牛乳	ほうれん草 にんじん	もやし ごぼう 大根 白菜 ねぎ にんにく こんにゃく	ごはん さつまいも 砂糖	ごま ごま油	774 32.5 22.6 2.7
10（火）	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き のり酢和え 沢煮椀	さんま ツナ 豚肉	牛乳 のり	ほうれん草 にんじん	たけのこ 大根 ねぎ しいたけ	ごはん でんぷん 砂糖	サラダ油 ごま	782 27.5 26.3 2.5
11（水）	ゆでスパゲッティ ミートソース 牛乳 ブロッコリーサラダ 豆乳プリンタルト	豚肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ セロリ にんにく キャベツ グリーンピース とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 豆乳プリンタルト	サラダ油 和風ごましょうゆドレッシング ハヤシルー	774 29.1 27.5 2.8
12（木）	ごはん 牛乳 焼肉 もやしのキムチ和え 豆腐とわかめのスープ	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にら にんじん	たまねぎ しょうが もやし ねぎ たけのこ えのきたけ	ごはん 砂糖	サラダ油 ごま	750 31.3 22.4 2.9
13（金）	ごはん 牛乳 ポークカレー かむかむ海藻サラダ メロンクリームソーダ風ゼリー	豚肉	牛乳 わかめ こんぶ とさかのり	にんじん	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ 枝豆 切干大根	ごはん じゃがいも ゼリー	サラダ油 カレールー 和風ドレッシング	838 25.7 22.5 2.2
17（火）	★十五夜献立★ ごはん 牛乳 ステーキソースハンバーグ さつまいもサラダ けんちん汁 十五夜デザート	豚肉 鶏肉 豆腐 味噌	牛乳	にんじん	りんご レモン果汁 にんにく 大根 ごぼう きゅうり たまねぎ 白菜 ねぎ こんにゃく	ごはん さつまいも 里芋 砂糖 ゼリー	マヨネーズ サラダ油	810 25.0 22.3 2.4
18（水）	セルフフィッシュサンド（スライス丸パン・白身魚フライ・卵 不使用タルタルソース） 牛乳 コールスロー 秋味シチュー	鶏肉 すけそうだら	牛乳 チーズ 生クリーム	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ しめじ	丸パン さつまいも 栗 パン粉	サラダ油 卵不使用タルタルソース コールスロードレッシング シチュールー	868 32.2 31.1 3.0
19（木）	ごはん 牛乳 納豆 インド煮 小松菜の味噌汁	納豆 豚肉 さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳	にんじん 小松菜	たまねぎ こんにゃく	ごはん じゃがいも 砂糖	サラダ油	762 28.4 20.2 2.4
20（金）	ミルクパン 牛乳 チキンのブラウンシチュー 花野菜サラダ レモンゼリー	鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	たまねぎ カリフラワー とうもろこし にんにく しめじ	ミルクパン じゃがいも ゼリー	サラダ油 シチュールー	759 29.3 20.8 3.4
24（火）	ごはん 牛乳 揚げぎょうざの酢じょうゆかけ②③ パンサンスー かんぴょうボールの中華スープ	豚肉 鶏肉 すけそうだら	牛乳	にんじん にら	キャベツ たまねぎ かんぴょう たけのこ きくらげ	ごはん ぎょうざの皮 春雨 砂糖	サラダ油 ごま ごま油	773 20.7 22.7 3.1
25（水）	米粉パン 牛乳 焼きそば わかめと小松菜のツナ和え ヨーグルト	豚肉 なると ツナ	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ もやし	米粉パン 焼きそば麺	サラダ油 パンパンジードレッシング	713 32.7 22.5 3.1
26（木）	ごはん 牛乳 さばカレー醤油焼き ゆかり和え じゃがいもとわかめの味噌汁	さば しらす 豆腐 味噌	牛乳 わかめ	にんじん	もやし キャベツ 枝豆 たまねぎ	ごはん じゃがいも		762 27.5 23.5 2.6
27（金）	黒糖パン 牛乳 牛肉コロッケ 小袋ソース グリーンサラダ マカロニのクリーム煮	牛肉 鶏肉	牛乳 スキムミルク 生クリーム	にんじん ブロッコリー アスパラガス ほうれん草	たまねぎ キャベツ	黒糖パン じゃがいも マカロニ パン粉	サラダ油 シチュールー レモンドレッシング	837 27.6 28.9 3.1
30（月）	キンパ風手巻きごはん（ごはん・手巻きのり・焼肉・たくあん 入りナムル） 牛乳 韓国風味噌汁	豚肉 豆腐 味噌	牛乳 のり くきわかめ	ほうれん草 にんじん	たまねぎ しょうが もやし たくあん にんにく ねぎ	ごはん	サラダ油 ナムルドレッシング ごま ごま油	762.0 30.7 23.7 2.7

中学生 1 食分の学校給食摂取基準

エネルギー830kcal たんぱく質26.9～41.5g 脂質18.4～27.6g 塩分2.5g未満

9月の平均栄養量

エネルギー：786kcal たんぱく質：28.9g 脂質：24.3g 塩分：2.8g

※材料の都合で献立を変更する場合があります。



が つ か
9月9日は
ちようよう せつ く
重陽の節句

桃の節句（3月3日）や端午の節句（5月5日）のように、五節句の一つで古くは中国から伝わったものです。この日に菊の花を浮かべたお酒（菊酒）を飲み、長寿を祝います。