



令和8年



9月献立表



中村中学校

実施日			主 な 材 料 と そ の 働 き								栄 養 量			
日	曜	牛乳	献 立 名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食分	たんぱく質	脂質	塩分	
				1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(%)	(%)	(g)	
			月初めのカレーの日											
1	火	○	コメツコカレーライス 牛乳 ツナサラダ	豚肉 レンズまめ 焼き竹輪 オイルツナ 米みそ	飲用牛乳 芽ひじき	にんじん トマト缶 ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ	米 じゃがいも 米粉 ざらめ糖 上白糖	米ぬか油 ごま油	845	13.0	29.2	2.9	
2	水	○	中華丼 牛乳 トックと卵のスープ くだもの	豚肉 鶏肉 卵	飲用牛乳	にんじん チンゲンサイ ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ きくらげ 干しいたけ 緑豆もやし はくさい ねぎ くだもの	米 三温糖 でん粉 トックスライス	米ぬか油 ごま油	797	15.4	24.3	3.5	
3	木	○	ジャンバラヤ 牛乳 ツナのチーズローフ ABCスープ	鶏肉 ウインナー ツナ 卵 ベーコン	飲用牛乳 ピザチーズ	にんじん パセリ ごまつな	にんにく たまねぎ スイートコーン	米 パン粉 じゃがいも ABCマカロニ	マ・ガ・リ (乳不使用) 米ぬか油	889	17.5	34.2	3.5	
4	金	○	ジャージャー麺 牛乳 バジルポテト	豚肉 黄だいず 米みそ	飲用牛乳	にんじん	緑豆もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ たまねぎ たけのこ 干しいたけ	むし中華めん 三温糖 でん粉 じゃがいも	米ぬか油 ごま油 揚げ油	805	16.3	33.3	4.0	
7	月	○	麦ご飯 牛乳 サバのみじおろしがけ 干草和え 秋なすのみそ汁	さば 生揚げ 米みそ	飲用牛乳	にんじん ごまつな	だいこん 緑豆もやし キャベツ えのきたけ たまねぎ なす ねぎ	米 おおむぎ (米粒麦) 上白糖 三温糖 じゃがいも	ごま油	741	18.5	31.3	2.4	
8	火	○	きなご揚げパン 牛乳 にんじんドレッシングサラダ ポークビーンズ	きな粉 豚肉 ベーコン ウインナー レンズまめ	飲用牛乳	ごまつな にんじん トマトピューレー トマト缶	キャベツ きゅうり スイートコーン たまねぎ	ねじりパン 上白糖 じゃがいも 三温糖	揚げ油 米ぬか油	800	17.1	42.5	3.0	
9	水	○	重陽の節句 菊花ごはん 牛乳 菊花蒸し 3色和え 季節のすまし汁	鶏肉 油揚げ 豚肉 押し豆腐 卵 木綿豆腐 ちらしかまぼこ	飲用牛乳	にんじん ごまつな 糸みつば	ぶなしめじ 菊 (菊のり) ねぎ 干しいたけ しょうが 緑豆もやし	米 三温糖 パン粉 でん粉 もち米	米ぬか油 ごま油	757	17.6	26.5	3.2	
10	木	○	ご飯 牛乳 肉じゃが カリカリ油揚げのサラダ 手作りなめたけ	豚肉 油揚げ	飲用牛乳 刻み昆布	にんじん さいいんげん ごまつな	たまねぎ キャベツ えのきたけ	米 じゃがいも つきごんにやく 上白糖 三温糖	米ぬか油	757	14.2	26.8	2.8	
11	金	○	キムチチャーハン 牛乳 切り干し炒めナムル わかめスープ	豚肉 鶏肉 生揚げ	飲用牛乳 カットわかめ	にら にんじん ごまつな	ねぎ はくさいキムチ にんにく 切干しだいこん 緑豆もやし たまねぎ えのきたけ	米 三温糖	ごま油 米ぬか油	769	14.1	37.2	3.4	
14	月	○	麦ご飯 牛乳 お好みバーグ 小松菜とえのきのお浸し ちゃんこ風汁	豚肉 鶏肉 おかか 生揚げ 米みそ	飲用牛乳 あおのり	ごまつな にんじん	れんこん たまねぎ キャベツ 紅しょうが えのきたけ 緑豆もやし しょうが ごぼう ぶなしめじ はくさい ねぎ	米 おおむぎ (米粒麦) パン粉 上白糖 はちみつ	米ぬか油	788	17.9	28.9	3.1	
15	火	○	たけのこご飯 牛乳 厚焼きたまご 呉汁 くだもの	鶏肉 油揚げ 豚肉 卵 黄だいず 米みそ	飲用牛乳	ごまつな にんじん	新たけのこ たまねぎ 干しいたけ だいこん ねぎ くだもの	米 三温糖 ごんにやく	米ぬか油	834	18.0	30.9	3.3	
16	水	○	ご飯 牛乳 厚揚げの中華旨煮 小松菜とひじきのナムル ぶどうゼリー	豚肉 生揚げ	飲用牛乳 芽ひじき アガー	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ たけのこ だいこん 干しいたけ キャベツ きくらげ ぶどうストリートジュース	米 三温糖 上白糖	米ぬか油 ごま油	782	13.8	33.8	2.3	
17	木	○	ミートソースパゲティ 牛乳 ジャーマンポテト	黄だいず 豚肉 ベーコン	飲用牛乳	にんじん パセリ トマトピューレー さいいんげん	にんにく しょうが たまねぎ	スパゲティ 三温糖 じゃがいも	米ぬか油 マ・ガ・リ (乳不使用)	775	15.7	32.1	2.9	
18	金	○	家庭科コラボ給食 ひじきご飯 牛乳 鮭の西京焼き 小松菜とコーンのお浸し 豚汁	豚肉 黄だいず ぎんざけ 米みそ 木綿豆腐	芽ひじき 飲用牛乳	にんじん ごまつな	干しいたけ えのきたけ 緑豆もやし スイートコーン ごぼう だいこん ねぎ	米 つきごんにやく 上白糖 三温糖 じゃがいも ごんにやく	米ぬか油	851	20.1	32.2	3.6	
21	月	×	お かし かし 置き方を覚えよう！ 3文も字 ごはん ひだり 2文も字 しる みぎ   ごはんは左、しる物は右											
22	火	×	 敬老の日  国民の休日  秋分の日											
23	水	×												
24	木	○	大豆入りわかめご飯 牛乳 ししゃもの磯辺揚げ キャベツのお浸し じゃが芋とわかめの味噌汁	黄だいず 鶏肉 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳 ししゃも あおのり カットわかめ	にんじん ごまつな	キャベツ 緑豆もやし ごぼう たまねぎ えのきたけ	米 薄力粉 でん粉 じゃがいも	揚げ油 米ぬか油	765	14.5	30.7	3.0	
25	金	○	中秋の名月 鶏肉 油揚げ 黄だいず 豚肉 里芋ご飯 牛乳 肉豆腐 お月見団子	飲用牛乳 木綿豆腐	にんじん さいいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ ねぎ	米 さといも 上白糖 しらたき 三温糖 冷凍白玉団子 でん粉	米ぬか油	836	15.6	22.6	3.6		
28	月	○	ごぼうのハヤシライス 牛乳 フレンチサラダ 焼きりんご (シナモン味)	豚肉	生クリーム 飲用牛乳	にんじん トマトピューレ	にんにく しょうが たまねぎ ごぼう ぶなしめじ グリンピース キャベツ きゅうり スイートコーン りんご	米 上白糖 薄力粉 三温糖 グラニュー糖	米ぬか油 有塩バター マ・ガ・リ (乳不使用)	812	12.4	27.8	2.4	
29	火	○	ツナトースト 牛乳 キャベツのクリーム煮 ビーンズサラダ	ツナ ベーコン 鶏肉 黄だいず	ピザチーズ 飲用牛乳 調理用牛乳 生クリーム	パセリ にんじん ごまつな	たまねぎ キャベツ マッシュルーム きゅうり スイートコーン	無塩食パン じゃがいも 薄力粉 三温糖	マヨネーズ (エッグフ リー) 米ぬか油 有塩バター	827	15.8	49.2	2.7	
30	水	○	チンジャオロース丼 牛乳 肉団子入りスープ くだもの	豚肉 鶏肉	飲用牛乳	青ピーマン 赤パプリカ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ たけのこ ねぎ はくさい きくらげ くだもの	米 おおむぎ (米粒麦) 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ	米ぬか油 ごま油	804	15.5	29.3	3.1	

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数19回

月	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	802	16.0	31.8	3.1	361	113	3.0	254	0.42	0.51	19	8.5
基準値	830	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5未満	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	7以上

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

給食提供量は変わらないため、栄養が不足していたり、食べる量を増やさなければならぬということではありませんので、ご安心ください。

くだものはメロン・梨・柑橘類を予定しています。