

令和8年

9月献立表

開進第四中学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		血や肉、骨や歯になる	体を動かす熱や力になる	体の調子を整える	1人1食あたり (kcal)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
1	火	麻婆豆腐丼 飲用牛乳 ナムル	豚ひき肉 大豆 みそ 豆腐 牛乳	米 大麦 米油 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 干しいたけ にんじん たけのこ ねぎ にら もやし 小松菜	713	16.5	28.9	2.4
2	水	ピラフのスパイシーチキンソース添え 飲用牛乳 小松菜サラダ ひえひえサイダーボンチ	えび 鶏もも レンズ豆 牛乳 まぐろ缶	米 大麦 バター 米油 砂糖 ジュース	にんにく にんじん たまねぎ コーン ビーマン 生姜 トマト缶 小松菜 もやし レモン みかん缶 バインアップル缶 桃缶	782	15.6	29.9	1.9
3	木	麦ごはん 飲用牛乳 アジの香味焼き 土佐漬け☆ 団子汁	牛乳 あじ かつお節 とり肉 油揚げ	米 大麦 ごま油 砂糖 白ごま 白玉団子	ねぎ 生姜 キャベツ もやし にんじん きゅうり レモン 大根 小松菜	714	19.7	23.1	2.9
4	金	フレンチトースト 飲用牛乳 グリーンサラダ ビーンズトマトスープ	牛乳 卵 ベーコン 豚肉 いんげん豆 大豆	国内産小麦粉パン 砂糖 バター 粉糖 オリーブ油 白ごま 米油 じゃが芋	きゅうり キャベツ 水菜 小松菜 にんにく セロリー にんじん たまねぎ トマト缶 パセリ	695	16.8	40.7	3.3
7	月	麦ごはん 飲用牛乳 鶏の唐揚げ こんにゃくの酢みそ和え きのこのすまし汁	牛乳 とり肉 みそ 豆腐	米 大麦 片栗粉 小麦粉 油 こんにゃく 米油 砂糖 白ごま	生姜 にんにく もやし にんじん 小松菜 干しいたけ しめじ えのきたけ 葉ねぎ	729	17.0	29.8	2.7
8	火	きのこのハヤシライス 飲用牛乳 ごまじゃこサラダ くだもの（梨）	豚肉 クリーム 牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米油 小麦粉 バター ざらめ 砂糖 ごま油 白ごま	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん マッシュルーム しめじ エリンギ トマトピューレ もやし キャベツ 小松菜 なし	765	13.2	28.7	3.1
9	水	重陽の節句 発芽玄米ごはん 飲用牛乳 菊花しゅうまい 変わり煮びたし さつま汁	牛乳 豚ひき肉 豆腐 大豆 高野豆腐 油揚げ とり肉 みそ	米 発芽玄米 しゅうまいの皮 ごま油 片栗粉 こんにゃく 砂糖 さつま芋	生姜 たまねぎ 小松菜 にんじん 干しいたけ ごぼう 大根 ねぎ	759	15.9	25.6	2.8
10	木	みぞれうどん 飲用牛乳 かき揚げ 野菜のごま酢和え	豚肉 牛乳 竹輪	うどん さつま芋 小麦粉 片栗粉 油 ごま油 砂糖 白ごま 白すりごま	ねぎ 大根 小松菜 たまねぎ コーン にんじん キャベツ もやし	734	15.4	31.8	2.7
11	金	麦ごはん 飲用牛乳 豆腐とえびのチリソース 棒々鶏サラダ	牛乳 えび 豆腐 とり肉 みそ	米 大麦 片栗粉 米油 砂糖 ごま油 白ごま(ねり) 白ごま	干しいたけ たけのこ にんじん にんにく 生姜 ねぎ チンゲンサイ もやし 小松菜 きゅうり	762	18.1	30.4	2.4
14	月	(定期考査1日目) 五目あんかけ焼きそば 飲用牛乳 青のりビーンズポテト	豚肉 いか えび うずら卵 牛乳 大豆 青のり	中華めん 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 油 じゃが芋	にんにく 生姜 たけのこ にんじん もやし たまねぎ きくらげ 白菜 チンゲンサイ	747	19.5	30.0	3.0
15	火	(定期考査2日目) しらすと小松菜のふりかけごはん 飲用牛乳 大根と厚揚げのそぼろ煮 ごま和え	しらす干し かつお節 牛乳 厚揚げ 豚ひき肉 レンズ豆	米 大麦 白ごま 砂糖 米油 片栗粉 白ごま(ねり) 白すりごま	小松菜 大根 生姜 たまねぎ にんじん しめじ 葉ねぎ もやし ほうれん草	764	16.5	29.8	2.3
16	水	チキンライス 飲用牛乳 ツナとポテトのグラタン 小松菜とコーンのソテー	とり肉 牛乳 ベーコン まぐろ缶 クリーム パルメザンチーズ ソーセージ	米 大麦 米油 バター じゃが芋 小麦粉 パン粉	トマトジュース にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース パセリ粉 しめじ コーン 小松菜	832	14.1	38.9	3.6
17	木	青椒肉絲丼 飲用牛乳 切り干し大根のピリ辛サラダ くだもの（ぶどう食べ比べ）	豚肉 牛乳 ハム	米 大麦 砂糖 ごま油 片栗粉 白ごま	にんにく 生姜 にんじん たけのこ たまねぎ もやし ビーマン 赤ビーマン 水菜 きゅうり 切干大根 ぶどう	737	16.3	24.3	3.1
18	金	19日開幕アジア競技大会☆愛知県 麦ごはん 飲用牛乳 みそかつ からし和え 沢煮椀	牛乳 豚肉 みそ 油揚げ	米 大麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 白ごま 片栗粉	小松菜 にんじん もやし 大根 えのきたけ たけのこ 水菜	787	17.1	26.4	2.9
24	木	ひじきと舞茸のごはん 飲用牛乳 めひかりのごま衣揚げ じゃこと水菜の煮びたし 豚汁	とり肉 ひじき 油揚げ 牛乳 目光 青のり ちりめんじゃこ 豚肉 豆腐 みそ	米 米油 砂糖 油 小麦粉 白ごま ごま油 こんにゃく じゃが芋	にんじん まいたけ みつば 生姜 水菜 もやし ごぼう 大根 ねぎ	740	19.7	30.0	3.4
25	金	十五夜 あぶたま丼 飲用牛乳 里芋と白菜のみそ汁 月見団子（黒蜜きなこ）	豚肉 油揚げ 卵 牛乳 とり肉 みそ 豆腐 きな粉	米 大麦 砂糖 片栗粉 里芋 こんにゃく 白玉粉 上新粉 黒砂糖	干しいたけ にんじん たまねぎ 小松菜 葉ねぎ ごぼう 白菜	827	18.6	26.6	3.2
28	月	麦ごはん 飲用牛乳 いかと大豆のかりんとう揚げ じゃことおかかの和え物 キャベツと油揚げのみそ汁	牛乳 いか 大豆 ちりめんじゃこ かつお節 豆腐 油揚げ みそ	米 大麦 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 白ごま	生姜 小松菜 キャベツ にんじん ねぎ	731	15.4	28.2	2.7
29	火	バインミー 飲用牛乳 野菜たっぷり豆乳スープ フルーツ入りカルピスゼリー	豚肉 大豆 牛乳 なんと 豆乳 寒天	胚芽パン 米油 はちみつ 砂糖 ごま油 カルピス グラニュー糖	にんにく 生姜 たまねぎ レモン パセリ 赤たまねぎ 赤ビーマン キャベツ にんじん 水菜 きゅうり 大根 たけのこ きくらげ コーン チンゲンサイ バインアップル缶 みかん缶	715	20.5	33.5	3.2
30	水	麦ごはん 飲用牛乳 鯖の文化干し のり和え かきたま汁	牛乳 さば のり 豆腐 卵	米 大麦 砂糖 ごま油 片栗粉	ほうれん草 にんじん もやし えのきたけ ねぎ 小松菜	713	16.5	36.9	2.8

※ 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	750	16.9	30.2	2.9	382	116	3.3	238	0.37	0.43	14	6.4