

令和8年

9月献立表

北町中学校

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量			
日	曜		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		12時間 (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
2	水	飲用牛乳 ハヤシライス（麦ごはん） マセドアンサラダ りんごゼリー	とり肉 レンズ豆	牛乳 アガー	にんじん トマトピューレ	にんにく たまねぎ マッシュルーム グリーンピース 大根 きゅうり コーン りんごジュース りんご缶	米 大麦 砂糖 小麦粉 ざらめ じゃが芋	米ぬか油	796	12.0	26.8	2.7
3	木	飲用牛乳 チンジャオロース丼 白菜と豆腐のスープ キャベツのあっさり和え	豚肉 とり肉 豆腐 かつお節	牛乳	赤ピーマン ピーマン にんじん 小松菜	生姜 にんにく たまねぎ たけのこ 白菜 ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白すりごま 白ごま	700	18.2	25.8	2.8
4	金	飲用牛乳 白ごま揚げパン ミネストローネ コールスローサラダ	とり肉 いんげん豆	牛乳	にんじん トマト缶 トマトジュース パセリ粉	にんにく たまねぎ セロリー キャベツ コーン	ねじりパン 砂糖 マカロニ	油 白すりごま 米ぬか油	693	14.7	41.7	2.7
7	月	飲用牛乳 チャーハン 海鮮春雨煮込み 豆乳ゼリーいちごソースがけ	とり肉 卵 いか えび 豆乳	牛乳 アガー	にんじん さやいんげん チンゲンサイ 赤ピーマン	たまねぎ ねぎ にんにく 生姜 たけのこ	米 春雨 砂糖 片栗粉 いちごジャム	ごま油 米ぬか油	728	15.7		2.7
8	火	飲用牛乳 麻婆なす丼（麦ご飯） もやしと小松菜の炒め物 元氣ヨーグルト	とり肉 みそ	牛乳 ひじき ヨーグルト	にんじん にら 小松菜	にんにく 生姜 たけのこ 干しいたけ たまねぎ なす ねぎ もやし しめじ コーン	米 大麦 砂糖 片栗粉	米ぬか油 ごま油 白ごま	738	15.0	27.7	2.3
9	水	飲用牛乳 枝豆ご飯 菊花しゅうまい 華風きゅうり ちくわぶ入り五目汁 ＜重陽の節句献立＞	とり肉 豆腐 卵	牛乳	にんじん 小松菜	枝豆 生姜 たまねぎ きゅうり 大根 白菜 ねぎ	米 大麦 片栗粉 しゅうまいの皮 砂糖 こんにゃく ちくわぶ	ごま油	722	15.5	25.2	2.8

9月10日以降の献立表は、9月1日の始業式に配布します。
暑さに負けず、楽しい夏休みを過ごしてください。