

令和8年

9月献立表

北町中学校

| 実施日 |   | 主 な 材 料 と そ の 働 き                                       |                          |                 |                                   |                                                                   |                                      | 栄 養 量                 |                 |              |           |           |
|-----|---|---------------------------------------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------|-----------------|--------------|-----------|-----------|
| 日   | 曜 | 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食あたり<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 塩分<br>(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）<br>マセドアンサラダ<br>りんごゼリー                 | 牛肉 レンズ豆                  | 牛乳 アガー          | にんじん<br>トマトピューレ                   | にんにく たまねぎ<br>マッシュルーム<br>グリーンピース 大根<br>きゅうり コーン<br>りんごジュース<br>りんご缶 | 米 大麦 砂糖 小麦粉<br>ざらめ じゃが芋              | 米ぬか油                  | 828             | 1.4          | 26.8      | 2.7       |
| 3   | 木 | 飲用牛乳 チンジャオロース丼<br>白菜と豆腐のスープ<br>キャベツときゅうりのあっさり和え         | 豚肉 とり肉 豆腐<br>かつお節        | 牛乳              | 赤ピーマン ピーマン<br>にんじん 小松菜            | 生姜 にんにく<br>たまねぎ たけのこ<br>白菜 ねぎ キャベツ<br>きゅうり                        | 米 大麦 砂糖 片栗粉                          | 米ぬか油 ごま油<br>白すりごま 白ごま | 704             | 18.2         | 25.7      | 2.8       |
| 4   | 金 | 飲用牛乳 白ごま揚げパン<br>ミネストローネ<br>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<br>トマトジュース<br>パセリ粉      | にんにく たまねぎ<br>セロリー キャベツ<br>コーン                                     | ねじりパン 砂糖<br>マカロニ                     | 揚げ油 白すりごま<br>米ぬか油     | 695             | 14.7         | 41.6      | 2.7       |
| 7   | 月 | 飲用牛乳 チャーハン<br>海鮮春雨煮込み<br>豆乳ゼリーいちごソースがけ                  | とり肉 卵 いか えび<br>豆乳        | 牛乳 アガー          | にんじん<br>さやいんげん<br>チンゲンサイ<br>赤ピーマン | たまねぎ ねぎ<br>にんにく 生姜<br>たけのこ                                        | 米 春雨 砂糖 片栗粉<br>いちごジャム                | ごま油 米ぬか油              | 730             | 15.6         | 23.7      | 2.7       |
| 8   | 火 | 飲用牛乳 麻婆なす丼（麦ご飯）<br>もやしと小松菜の炒め物<br>元気ヨーグルト               | とり肉 みそ                   | 牛乳 ひじき<br>ヨーグルト | にんじん にら 小松菜                       | にんにく 生姜<br>たけのこ<br>干しいたけ<br>たまねぎ なす ねぎ<br>もやし しめじ コーン             | 米 大麦 砂糖 片栗粉                          | 米ぬか油 ごま油<br>白ごま       | 735             | 15.0         | 27.7      | 2.2       |
| 9   | 水 | 飲用牛乳 枝豆ご飯 菊花しゅうまい<br>華風きゅうり ちくわぶ入り五目汁<br>＜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<br>きゅうり 大根 白菜<br>ねぎ                                    | 米 大麦 片栗粉<br>しゅうまいの皮 砂糖<br>こんにゃく ちくわぶ | ごま油                   | 751             | 16.1         | 25.8      | 2.8       |
| 10  | 木 | 飲用牛乳 練馬スパゲティ<br>コーンフサラダ<br>白玉フルーツポンチ                    | まぐろ缶                     | のり 牛乳           | にんじん                              | 大根<br>キャベツ きゅうり<br>もやし コーン<br>たまねぎ<br>バインアップル缶<br>桃缶 みかん缶         | スパゲティ 砂糖<br>コーンフレーク<br>白玉団子          | 米ぬか油 オリーブ油            | 819             | 14.2         | 26.0      | 2.7       |
| 11  | 金 | 飲用牛乳 麦ご飯 鯖のカレー焼<br>ひじきサラダ<br>厚揚げの具だくさん汁                 | さば とり肉 厚揚げ               | 牛乳 ひじき          | にんじん 小松菜                          | にんにく 生姜 もやし<br>コーン ごぼう 大根<br>しめじ 白菜                               | 米 大麦 砂糖                              | 米ぬか油                  | 728             | 18.6         | 32.3      | 2.5       |
| 14  | 月 | 飲用牛乳 みそかつ丼(とり肉)<br>和風サラダ うすくず汁                          | とり肉 みそ かまぼこ<br>豆腐        | 牛乳              | にんじん 小松菜                          | にんにく キャベツ<br>きゅうり 大根 ねぎ<br>えのきたけ しめじ                              | 米 米粉 パン粉<br>砂糖 じゃが芋 でん粉              | 油 ごま油 白すりごま<br>米ぬか油   | 837             | 15.1         | 32.2      | 2.8       |
| 15  | 火 | 飲用牛乳 麦ご飯 高野豆腐入り卵焼き<br>ひじきと根菜の炒め煮 南瓜の味噌汁                 | 鶏ひき肉 高野豆腐 卵<br>とり肉 豆腐 みそ | 牛乳 ひじき          | にんじん<br>さやいんげん<br>かぼちゃ 小松菜        | たまねぎ<br>干しいたけ ごぼう<br>れんこん 大根 ねぎ                                   | 米 大麦 砂糖<br>こんにゃく                     | 米ぬか油                  | 760             | 16.8         | 28.9      | 2.5       |
| 16  | 水 | 飲用牛乳 わかめご飯<br>じゃがいもそぼろ煮<br>キャベツと小松菜のあっさりあえ<br>くだもの      | とり肉 かつお節                 | 炊き込みわかめの素<br>牛乳 | にんじん<br>さやいんげん 小松菜                | 生姜 たまねぎ<br>キャベツ<br>ぶどう                                            | 米 じゃが芋 砂糖<br>片栗粉                     | 米ぬか油 白ごま<br>白すりごま     | 684             | 14.0         | 20.5      | 2.7       |
| 17  | 木 | 飲用牛乳 ガーリックトースト<br>ポリシチ<br>コーンフレークサラダ                    | 鶏もも                      | 牛乳              | パセリ粉 にんじん<br>トマトピューレ              | にんにく たまねぎ<br>キャベツ きゅうり<br>コーン                                     | 食パン じゃが芋 砂糖<br>コーンフレーク               | バター 米ぬか油              | 716             | 14.4         | 42.4      | 2.8       |
| 18  | 金 | 飲用牛乳 生姜ご飯<br>（高知県郷土料理）<br>ししゃもの青のり焼き<br>ぐる煮（高知県郷土料理）お浸し | とり肉 油揚げ 厚揚げ<br>かつお節      | 牛乳 ししゃも 青のり     | にんじん 小松菜                          | 生姜 干しいたけ<br>大根 キャベツ                                               | 米 大麦 砂糖<br>こんにゃく 里芋                  | 米ぬか油                  | 712             | 18.1         | 31.6      | 2.9       |
| 24  | 木 | 飲用牛乳 根菜と豆のドライカレー<br>やさいとコーンのサラダ<br>くだもの                 | とり肉 大豆                   | 牛乳              | にんじん                              | にんにく 生姜<br>たまねぎ ごぼう<br>れんこん キャベツ<br>きゅうり コーン<br>ぶどう               | 米 大麦 薄力粉<br>砂糖                       | 米ぬか油                  | 775             | 12.5         | 26.6      | 2.6       |
| 25  | 君 | 飲用牛乳 萩の花ごはん<br>いかと大豆のかりんと揚げ 月見汁<br>大根のゆかりあえ ＜お月見献立＞     | 小豆 いか 大豆<br>とり肉 油揚げ      | 牛乳              | にんじん 小松菜                          | 枝豆 生姜 大根 白菜<br>ねぎ きゅうり                                            | 米 もち米 片栗粉<br>砂糖 白玉団子<br>こんにゃく        | 揚げ油 白ごま               | 730             | 16.5         | 27.7      | 2.8       |
| 28  | 月 | 飲用牛乳 ブルコギ丼<br>きゅうりのピリ辛あえ<br>トックスープ<br>くだもの              | 豚肉 とり肉                   | 牛乳              | にんじん<br>小松菜<br>小松菜                | たまねぎ もやし<br>えのきたけ なし 生姜<br>にんにく ねぎ 大根<br>きゅうり たけのこ<br>白菜 梨        | 米 大麦 しらたき<br>砂糖 トック                  | 米ぬか油 ごま油<br>白ごま       | 838             | 14.0         | 32.4      | 2.7       |
| 29  | 火 | 飲用牛乳 さつまいもごはん<br>魚の塩麴焼 切り干し大根の炒め煮<br>みぞれ汁               | さわら 油揚げ<br>さつま揚げ とり肉     | 牛乳              | にんじん 小松菜                          | 切干大根 ごぼう 大根<br>ねぎ なめこ                                             | 米 さつま芋 砂糖<br>こんにゃく 里芋                | 黒ごま 米ぬか油              | 792             | 17.8         | 28.2      | 2.9       |
| 30  | 水 | 飲用牛乳 麦ご飯 のりの佃煮<br>肉豆腐 辛子和え                              | 豚肉 豆腐                    | 牛乳 焼きのり         | にんじん 小松菜                          | にんにく ねぎ<br>たまねぎ<br>干しいたけ もやし                                      | 米 大麦 砂糖<br>しらたき 片栗粉                  | 米ぬか油                  | 737             | 16.5         | 28.8      | 2.5       |

※ 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18回

| 月   | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(%) | 脂質<br>(%) | 食塩相当量<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | マグネシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンA<br>(μgRAE) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) |
|-----|-----------------|--------------|-----------|--------------|---------------|----------------|-----------|------------------|----------------|----------------|---------------|-------------|
| 平均値 | 754             | 15.5         | 29.4      | 2.7          | 374           | 113            | 3.2       | 254              | 0.30           | 0.47           | 18            | 7.3         |