



「早寝早起き朝ごはん」運動シンボルマーク

令和8年

9月献立表

豊溪中学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量	
		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食分 (kcal)	たんぱく質 (%)
1 火	・チキンカレーライス ・牛乳 ・グリーンサラダ	鶏もも 飲用牛乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 三温糖 薄力粉 ざらめ糖	にんにく しょうが たまねぎ にんじん きゅうり キャベツ	807	12.5
2 水	・ご飯 ・牛乳 ・じゃこふりかけ ・すき焼き風肉豆腐 ・野菜のポン酢和え	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布 糸削り 豚肉肩 焼き豆腐	精米 炒りごま 三温糖 米ぬか油 しらたき 焼きふ	たまねぎ にんじん 干しいたけ はくさい えのきたけ ごまつな キャベツ ゆず すだち	720	18.4
3 木	・ご飯 ・牛乳 ・さばの生姜煮 ・ひじきサラダ ・白菜と油揚げのみそ汁	飲用牛乳 さば 削り節 芽ひじき ツナ 油揚げ 米みそ わかめ	精白米 三温糖 米ぬか油 上白糖	しょうが 根深ねぎ きゅうり にんじん キャベツ 粒コーン たまねぎ はくさい ごまつな	742	18.3
4 金	・きなこ揚げパン ・牛乳 ・ポトフ ・レモンドレッシングのツナサラダ	きな粉 飲用牛乳 鶏もも ツナ	ミルクパン 上白糖 米ぬか油 じゃがいも	にんにく にんじん たまねぎ キャベツ きゅうり ごまつな レモン果汁	804	15.5
7 月	・ご飯 ・牛乳 ・白身魚の黄金焼 ・さつまいものきんぴら ・かぼちゃと茄子の味噌汁	飲用牛乳 ホキ ピザチーズ（シェルドチーズ） 豚肉肩 油揚げ 米みそ	精米 マヨネーズ さつまいも つきごんにゃく 米ぬか油 三温糖 炒りごま	にんじん たまねぎ 西洋かぼちゃ なす 根深ねぎ	809	16.3
8 火	・キムチチャーハン ・牛乳 ・卵焼きの甘酢あんかけ ・豆腐とわかめのスープ ・ぶどう	鶏もも 飲用牛乳 鶏ひき肉 凍り豆腐 鶏卵 木綿豆腐 わかめ	精米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 でん粉 緑豆はるさめ ごま油	しょうが にんにく はくさいキムチ にら にんじん たまねぎ 万能ねぎ 干しいた け えのきたけ 根深ねぎ ごまつな ぶどう たまねぎ 干しいたけ しょうが 粒コー ン にんじん キャベツ 緑豆もやし きゅ うり だいこん ごまつな きく	741	17.8
9 水	・麦ご飯 ・牛乳 ・菊花蒸し ・みそドレッシングサラダ ・菊入りすまし汁	飲用牛乳 豚ひき肉 押し豆腐 米みそ 鶏むね 絹ごし豆腐 ちらしかまぼこ	精米 おおむぎ 三温糖 ごま油 でん粉 しゅうまいの皮 米ぬか油 上白糖	にんじん にら だいこん えのきたけ 根深ねぎ しょうが	730	15.3
10 木	・シシジューシー ・牛乳 ・人参シリシリ ・アーサ汁 ・サーターアングダー	豚肉肩 豚肉バラ 刻み昆布 飲用牛乳 ツナ 油揚げ 木綿豆腐 あおさ 豆乳	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 薄力粉 黒砂糖	にんじん にら だいこん えのきたけ 根深ねぎ しょうが	795	13.6
11 金	・チリビーンズライス ・牛乳 ・わかめサラダ ・さつま芋のトリュフ	豚ひき肉 ベーコン 黄だいず レンズまめ 粉チーズ 飲用牛乳 わかめ クリーム	精白米 おおむぎ 米ぬか油 じゃがいも 米粉 上白糖 三温糖 炒りごま さつまいも 有塩バター	にんにく たまねぎ にんじん トマト缶詰 トマトピューレ ごまつな キャベツ 粒コーン	834	13.3
14 月	・ご飯 ・牛乳 ・あじバーグ ・ひじきと根菜の炒め煮 ・キャベツのみそ汁	飲用牛乳 あじ 鶏ひき肉 絞豆腐 米みそ 芽ひじき 油揚げ	精米 パン粉 三温糖 炒りごま 米ぬか油 つきごんにゃく	しょうが にんじん たまねぎ 干しいた け ごぼう れんこん キャベツ ごまつな	730	18.1
15 火	・ベーコンポテトパン ・牛乳 ・ツナドレサラダ ・ミネストローネ	ベーコン ピザチーズ（シェルドチーズ） 飲用牛乳 ツナ 鶏もも 白いんげん豆	食パン 米ぬか油 じゃがいも マヨネーズ 上白糖 ごま油 三温糖	たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり にんじん 粒コーン スライスマッシュル ーム トマト缶詰 セロリー	731	16.0
16 水	・豆わかご飯 ・牛乳 ・鯖のカレー焼き ・野菜のごまあえ ・具だくさん味噌汁	わかめ 黄だいず 飲用牛乳 さば 鶏むね 米みそ	精米 おおむぎ 炒りごま 上白糖 米ぬか油 じゃがいも	にんにく しょうが ごまつな 緑豆もやし にんじん だいこん たまねぎ ぶなしめじ 根深ねぎ 干しいたけ	742	21.1
17 木	・味噌ラーメン ・牛乳 ・青のりビーンズさつまいも ・ぶどう	豚肉バラ 米みそ 飲用牛乳 黄だいず あおのり	蒸し中華めん 米ぬか油 ごま油 さつまいも でん粉	にんじん たまねぎ キャベツ 緑豆もやし 粒コーン 根深ねぎ にんにく しょうが チンゲンサイ ぶどう	840	13.8
18 金	・ブルコギ丼 ・牛乳 ・ツナとじゃがいもの中華炒め ・梨	豚肉肩 飲用牛乳 ツナ	精白米 おおむぎ 米ぬか油 はちみつ はるさめ ごま油 でん粉 じゃがいも すりごま	たまねぎ にんにく しょうが にんじん 緑豆もやし にら 日本なし	731	14.6
24 木	・マーボー豆腐丼 ・牛乳 ・ワンタンスープ ・柿	豚ひき肉 木綿豆腐 米みそ 飲用牛乳 鶏もも	精白米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 でん粉 ごま油 ワンタン	にんにく しょうが 干しいたけ にんじ ん たけのこ 根深ねぎ にら 緑豆もやし はくさい セロリー かき	819	15.7
25 金	・里芋ご飯 ・牛乳 ・鶏肉のねぎ塩焼き ・みぞれ汁 ・月見団子	鶏もも 油揚げ 飲用牛乳 木綿豆腐	精白米 おおむぎ 米ぬか油 さといも 三温糖 ごま油 でん粉 白玉団子 上白糖	にんじん ごぼう 干しいたけ しょうが にんにく 根深ねぎ 万能ねぎ なめこ だいこん ごまつな	800	16.9
28 月	・チキンライス ・牛乳 ・きのこのキッシュ風 ・押し麦のスープ ・ぶどう	鶏もも 飲用牛乳 鶏ひき肉 鶏卵 調理用牛乳 クリーム ピザチーズ（シェルドチーズ） ベーコン	精米 おおむぎ 米ぬか油 三温糖 じゃがいも 有塩バター 押麦	たまねぎ にんじん スライスマッシュル ーム 粒コーン 青ピーマン ぶなしめじ キャベツ マッシュルーム ほうれんそう セロリー パセリ ぶどう	783	15.1
29 火	・さんまのひつまぶし ・牛乳 ・小松菜のからし和え ・なめこ汁	さんま 飲用牛乳 油揚げ 削り節 絹ごし豆腐 わかめ 八丁味噌 米みそ	精白米 でん粉 米ぬか油 三温糖	しょうが 万能ねぎ ごまつな にんじん 緑豆もやし だいこん なめこ 根深ねぎ	780	14.6
30 水	・きのこの和風スパゲッティ ・牛乳 ・カリカリ油揚げのサラダ ・みかんミルクゼリー	豚肉肩 飲用牛乳 油揚げ 粉寒天 調理用牛乳 クリーム	スパゲティ オリーブ油 米ぬか油 でん粉 三温糖 ごま油 上白糖	にんにく たまねぎ にんじん ぶなしめじ えのきたけ ごまつな キャベツ きゅうり みかん缶	760	17.2

※ 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	774	16.0	33.0	3.1	368	116	2.9	251	0.33	0.49	18	7.3
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