

令和8年

9月献立表

光が丘第二中学校

実施日	曜日	飲料	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	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (%)
1	火	牛乳	ごはん 南瓜コロッケ 切り干し大根の煮付け キャベツの味噌汁	牛乳 豚ひき肉 大豆 卵 油揚げ みそ	米 米油 ジャが芋 マッシュポテト 小麦粉 パン粉 油 砂糖	たまねぎ かぼちゃ 切干大根 干ししいたけ にんじん キャベツ 小松菜	822	12.9	31.0
2	水	牛乳	ポークカレーライス オニオンドレッシングサラダ	豚肉 大豆 牛乳	米 押麦 米油 ジャが芋 バター 小麦粉 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト 缶りんご キャベツ 小松菜 コーン	808	12.9	30.3
3	木	牛乳	野菜たっぷり豆乳タンメン 竹輪の磯辺揚げ 中華サラダ	豚肉 うずら卵 豆乳 牛乳 竹輪 青のり	中華めん ごま油 小麦粉 油 砂糖 米油	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 干ししいたけ キャベツ もやし チンゲンサイ きゅうり	771	17.3	32.5
4	金	牛乳	とよま井 じゃがいもの味噌汁 果物（ぶどう）	卵 牛乳 豚肉 厚揚げ みそ	米 砂糖 油 ふ片栗粉 ジャが芋	たまねぎ にんじん ねぎ 小松菜 ぶどう	809	14.7	26.8
7	月	牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 和風サラダ 具たくさん味噌汁	牛乳 豚肉 みそ ちりめんじゃこ	米 米油 砂糖 ごま油	生姜 なす たまねぎ キャベツ かぼちゃ えのきたけ ねぎ 小松菜 にんじん もやし	751	17.7	32.6
8	火	牛乳	ごまごはん チーズタッカルビ わかめサラダ トックスープ	牛乳 鶏肉 チーズ わかめ	米 白ごま 米油 さつまい芋 砂糖 ごま油 トック	たまねぎ にんじん キャベツ には生姜 にんにく 小松菜 白菜 キムチ 水菜	861	15.4	31.0
9	水	牛乳	ごはん 鯖のごま焼き 菊花和え 菊花汁	牛乳 さば 油揚げ 豆腐 かまぼこ	米 砂糖 白ごま 米油	生姜 もやし 小松菜 キャベツ 菊 ごぼう まいたけ 大根 ねぎ	722	18.7	32.7
10	木	牛乳	なすとトマトのスパゲティ グリーンフレンチサラダ りんごケーキ	ベーコン 豚ひき肉 チーズ 牛乳 卵	スパゲティ オリーブ油 米油 小麦粉 砂糖 バター	なす にんにく たまねぎ にんじん トマト トマト缶 キャベツ きゅうり コーン りんご りんごジュース	899	14.3	35.3
11	金	牛乳	ごはん ししゃもの南蛮漬 豚肉と大根の炒め煮 太平燕（タイピーエン）	牛乳 ししゃも 豚肉 えび いか うずら卵 なんと	米 小麦粉 片栗粉 砂糖 米油 春雨 ごま油	ねぎ 赤ピーマン 大根 にんにく 生姜 たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	802	16.3	32.8
14	月	牛乳	ごはん 千草焼き 野菜の生姜醤油和え 里芋とごぼうの味噌汁	牛乳 鶏ひき肉 ひじき 卵 厚揚げ みそ	米 米油 砂糖 里芋	たまねぎ にんじん ほうれん草 キャベツ 小松菜 生姜 ごぼう 大根 ねぎ	711	17.2	27.6
15	火	牛乳	豚丼 けんちん汁	豚肉 牛乳 鶏肉 豆腐	米 米油 しらたき 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく ジャが芋	生姜 たまねぎ にんじん たけのこ 葉ねぎ ごぼう 大根 ねぎ 小松菜	753	16.8	28.0
16	水	牛乳	豆若ごはん 鮭の花かご焼き 和風だしのスープ	炊き込みわかめの煮 牛乳 鮭 チーズ 鶏肉 油揚げ 豆腐	米 もち米 きび マヨネーズ（卵なし） ごま油	枝豆 赤ピーマン ピーマン コーン にんじん 大根 もやし 小松菜 ねぎ	734	22.6	30.0
17	木	牛乳	生揚げと豚肉のあんかけ丼 揚げじゃが金平	豚肉 厚揚げ 牛乳 豚ひき肉	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油 こんにゃく ジャが芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ねぎ しめじ にはごぼう	890	16.4	36.2
18	金	牛乳	食パン・バインクリーム 鶏肉のパーベキューソース レンズ豆のスープ	牛乳 鶏肉 ベーコン 豚肉 レンズ豆	食パン グラニュー糖 コーンスターチ バター 砂糖 米油	パインアップル缶 にはんにく りんご パインアップルジュース レモン ねぎ たまねぎ にんじん キャベツ 小松菜	737	19.9	39.4
24	木	牛乳	青椒肉絲丼 牛乳 広東スープ 果物（梨）	豚肉 牛乳 鶏肉 卵	米 米油 砂糖 片栗粉 ごま油	にんにく 生姜 ピーマン 赤ピーマン しいたけ たけのこ たまねぎ にんじん きくらげ チンゲンサイ ねぎなし	775	16.4	27.1
25	金	牛乳	こぎつねごはん 鶏肉の照り焼き 野菜の磯辺和え 月見汁	豚ひき肉 油揚げ 牛乳 鶏肉 のり かまぼこ	米 もち米 米油 砂糖 片栗粉 里芋 春雨 白玉粉 上新粉	生姜 にんじん グリンピース もやし 小松菜 大根 ねぎ かぼちゃ	790	19.1	33.5
28	月	牛乳	ひじきおこわ ホキの味噌噌焼き かき玉汁 抹茶ムース	鶏もも ひじき 油揚げ 牛乳 ホキ みそ 鶏肉 豆腐 卵 アガー 生クリーム	米 もち米 米油 こんにゃく 砂糖 白すりごま 大麦 片栗粉	にんじん さやいんげん たまねぎ 小松菜 ねぎ	850	17.9	31.3
29	火	牛乳	ピザトーストフレンチサラダ バミセリスープ	ベーコン チーズ 牛乳 鶏肉	食パン 米油 砂糖 バミセリ オリーブ油	にんにく たまねぎ マッシュルーム ピーマン トマトピューレ キャベツ きゅうり にんじん コーン りんご 小松菜	713	16.1	42.8
30	水	牛乳	ごはん 畑のお肉(カレーマヨネーズ) 野菜スープ	牛乳 大豆 鶏肉 豆腐	米 片栗粉 米油 砂糖 マヨネーズ（卵なし） ごま油	生姜 にんにく たまねぎ レモン にんじん ねぎ 大根 白菜 もやし	788	15.5	28.6

※ 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	789	16.7	32.1	3.4	385	113	3.1	261	0.37	0.52	17	6.4