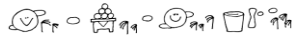
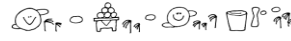


令和8年



9月献立表



谷原中学校

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 (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	ハヤシライス キャベツとコーンの塩炒め 寒天フルーツポンチ 牛乳	豚肉 ロースハム	飲用牛乳 寒天缶	にんじん トマトピューレ ごまつな	にんにく しょうが たまねぎ マッシュルーム グリーンピース キャベツ コーン バイン缶 みかん缶	米 麦 じゃがいも 米粉 砂糖	油	868	11.0	22.6	3.3
3	木	さつまいもご飯 筑前煮 冬瓜の味噌汁 牛乳	鶏肉 焼き竹輪 豚肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん さやいんげん ごまつな	ごぼう れんこん とうがん ぶなしめじ 根深ねぎ	七分つき米 麦 さつまいも 板こんにゃく 砂糖 じゃがいも	炒りごま 油	736	14.8	25.7	2.9
4	金	<京都郷土料理献立> 衣笠うどん かしわ二色揚げ ブチトマト 牛乳	鶏肉 油揚げ 鶏卵	飲用牛乳 あおのり	にんじん ミニトマト	しょうが たまねぎ 根深ねぎ	冷凍うどん(でん粉 薄力粉	揚げ油	797	22.3	39.4	2.3
7	月	ナン バターチキンカレー 野菜のマスタード炒め ラッシーゼリー 牛乳	鶏肉 ロースハム	飲用牛乳 ヨーグルト 調理用牛乳 クリーム アガー	トマト缶詰 にんじん 青ピーマン	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ みかん缶 レモン果汁	ナン 砂糖	油 バター	726	18.0	42.4	2.1
8	火	もち麦ご飯 麻婆豆腐 大根サラダ 牛乳	豚肉 大豆ミート 米みそ 木綿豆腐 ツナ	飲用牛乳	にんじん にら	にんにく しょうが 根深ねぎ 干しいいたけ たまねぎ だいこん きゅうり	米 麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 米ぬか油	781	17.5	29.0	3.2
9	水	<重陽の節句・今月のお米献立> 秋田県産あきたこまち 菊花しゅうまい 野菜のカレー炒め ちくわぶ汁 牛乳	豚肉 押し豆腐 豚肉	飲用牛乳	ごまつな にんじん	しょうが たまねぎ コーン だいこん ぶなしめじ はくさい 根深ねぎ	米 でん粉 しゅうまいの皮 こんにゃく 竹輪ふ	ごま油 油	731	15.0	23.8	2.6
10	木	<スベイン料理献立> バエリア たらのフリッター オニオンスープ 牛乳	鶏肉 いか あさり たら ベーコン 鶏卵	飲用牛乳	青ピーマン パセリ	にんにく たまねぎ	七分つき米 麦 薄力粉 でん粉 砂糖	オリーブ油 油 揚げ油	898	17.7	29.7	4.5
11	金	麦ご飯 小松菜とじゃこのふりかけ 和風卵焼き 沢煮焼 牛乳	豚肉 鶏卵 鶏肉	飲用牛乳 ちりめんじゃこ	ごまつな にんじん	たまねぎ だいこん 干しいいたけ ごぼう たけのこ	米 麦 じゃがいも でん粉	ごま油 炒りごま 油	684	16.1	28.3	2.2
15	火	わかめご飯 鶏肉とコーンの揚げ煮 キャベツの味噌汁 牛乳	鶏肉 米みそ	わかめご飯の素 飲用牛乳	にんじん さやいんげん	にんにく たまねぎ コーン しょうが キャベツ 根深ねぎ	七分つき米 麦 砂糖 でん粉 じゃがいも	炒りごま 油 揚げ油	816	12.7	28.7	2.9
16	水	ピザトースト フルーツサラダ さつまいもシチュー 牛乳	ベーコン レンズまめ 鶏肉 白いんげんペースト いんげんまめ	ピザチーズ 飲用牛乳 調理用牛乳 クリーム 粉チーズ	にんじん 青ピーマン トマトピューレ ブロッコリー	にんにく たまねぎ マッシュルーム キャベツ きゅうり みかん缶 バイン缶 しめじ	国内産小麦粉パン 砂糖 さつまいも じゃがいも 薄力粉	油 バター	790	15.9	40.2	3.6
17	木	高菜チャーハン ワタンスープ 果物(梨) 牛乳	豚肉	飲用牛乳	にんじん たかな漬 ごまつな	たけのこ 根深ねぎ しょうが にんにく きくらげ キャベツ なし	七分つき米 麦 ウェーブワタナン	ごま油 油	681	13.5	32.9	2.4
18	金	麦ご飯 鮭のザンギ 塩昆布和え 豚汁 牛乳	さけ 豚肉 木綿豆腐 油揚げ 米みそ	飲用牛乳 ちりめんじゃこ 塩昆布	にんじん	しょうが にんにく キャベツ きゅうり ごぼう だいこん 根深ねぎ	米 麦 こんにゃく でん粉 薄力粉 じゃがいも	ごま油 油	755	21.8	22.8	3.5
19	土	タッカルビ丼 トックスープ 果物(巨峰) 牛乳	鶏肉 米みそ 豚肉	飲用牛乳	にんじん ごまつな	しょうが にんにく たまねぎ キャベツ はくさい 根深ねぎ 干しいいたけ 巨峰	米 麦 砂糖 さつまいも でん粉 韓国もち	油 ごま油	816	14.9	23.5	2.5
24	木	あんかけ焼きそば こんにゃくのごまみそ炒め GENKIヨーグルト 牛乳	豚肉 えび いか かまぼこ 米みそ	飲用牛乳 元気ヨーグルト	にんじん チンゲンサイ ごまつな	にんにく しょうが たけのこ キャベツ 干しいいたけ 根深ねぎ	蒸し中華めん 砂糖 でん粉 つきこんにゃく	ごま油 油 すりごま	659	18.0	28.1	3.2
25	金	<お月見献立> 麦ご飯 鶏肉のにんにく味噌焼き 切干大根のナムル 月見汁 牛乳	鶏肉 米みそ 油揚げ	飲用牛乳	にんじん かぼちゃペースト	にんにく 根深ねぎ 切干しだいこん きゅうり はくさい	米 麦 砂糖 白玉粉 細の目こんにゃく	油 ごま油	769	15.6	26.4	2.5
28	月	麦ご飯 照り焼きハンバーグ 和風ジャーマンポテト みそスープ 牛乳	牛豚合い挽き肉 レンズまめ ツナ 豚肉 米みそ	飲用牛乳	にんじん 万能ねぎ にら	たまねぎ にんにく しょうが キャベツ コーン	米 麦 パン粉 砂糖 でん粉 じゃがいも	油 ごま油	852	16.1	32.6	2.7
29	火	タコライス ビーフンスープ 米粉のレモンケーキ 牛乳	豚肉 鶏肉 鶏卵	飲用牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト缶詰 青ピーマン チンゲンサイ	たまねぎ コーン にんにく しょうが キャベツ 干しいいたけ はくさい レモン果汁	米 麦 砂糖 ビーフン 米粉	油 ごま油	896	13.6	28.3	2.3
30	水	炒り玄米ごはん かつおのねぎだれ ほうれん草のごま和え さといも汁 牛乳	かつお 鶏肉 米みそ	飲用牛乳	ほうれんそう にんじん	しょうが 根深ねぎ えのきたけ だいこん ほんしめじ	米 玄米 でん粉 砂糖 こんにゃく さといも	揚げ油 すりごま 油	721	20.9	22.3	3.3

※ 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 (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	776	16.3	29.3	2.9	361	109	3.4	239	0.34	0.45	16	6.9

☆天候など、食材料の購入が難しい場合、献立を変更する場合があります。

☆サラダ、和え物は衛生を考慮し、加熱してあります。

☆学校給食用牛乳の予定産地は東京都、群馬県、岩手県、青森県、秋田県、山形県、北海道、山梨県、福島県、宮城県になります。

<今月の産地>

岩手県産ひとめぼれ (七分米)

青森県産まっしぐら (精白米)

秋田県産あきたこまち(精白米)

鎌田区稲屋二部備門 (みそ)