

令和8年

9月献立表

八坂中学校

実施日		献立名	赤の食品	黄色の食品	緑の食品	栄養量			
日	曜		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)	エネルギー (%)	脂質 (%)	塩分 (g)
2	水	チキンカレーライス コーヒー牛乳 ガーリックサラダ	とり肉 いんげん豆 クリーム コーヒー牛乳 ちりめんじゃこ	米 大麦 米ぬか油 じゃが芋 バター 小麦粉 白すりごま ざらめ 砂糖	にんにく 生姜 たまねぎ にんじん トマト缶 キャベツ きゅうり コーン	819	12.3	26.7	2.7
3	木	麦ごはん 牛乳 おさかなふりかけ じゃが芋と凍り豆腐の旨煮 えのきともずくの酢の物	牛乳 ちりめんじゃこ かつお節 刻み昆布 とり肉 大豆 高野豆腐 もずく しらす干し	米 大麦 白ごま 砂糖 米ぬか油 じゃが芋 こんにゃく	生姜 にんじん たまねぎ さやいんげん きゅうり えのきたけ	760	16.9	23.1	2.5
4	金	なす入りミートソーススパゲティ 牛乳 あさりのカリッとサラダ ヨーグルト	鶏ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 あさり わかめ ヨーグルト	マカロニ・スパゲッティ オリーブ油 ごま油 米ぬか油 砂糖 油 片栗粉	にんにく 生姜 にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト缶 トマトピューレ なす キャベツ きゅうり 大根	779	19.9	27.8	2.8
7	月	三色そばろご飯 牛乳 吉野汁	鶏ひき肉 卵 牛乳 とり肉 油揚げ	米 大麦 砂糖 米油 白すりごま 里芋 こんにゃく 焼きそば 小麦粉	たまねぎ 生姜 小松菜 もやし にんじん 大根 ねぎ とうな	763	18.1	29.7	2.7
8	火	キャロットライスの炊トリスかけ 牛乳ジュリエンスープ 果物(なし)	鶏むね えび いんげん豆 牛乳 クリーム チーズ とり肉	米 米ぬか油 バター 小麦粉	にんじん にんにく コーン マッシュルーム セロリー キャベツ 小松菜 たまねぎ なし	727	15.6	27.6	2.6
9	水	麦ごはん 牛乳 菊花焼売 根菜のごま汁 菊花和え	牛乳 鶏ひき肉 いか かつお節豆腐 わかめ みそ	米 大麦 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 里芋 じゃが芋 こんにゃく 白すりごま 砂糖	干しいたけ たまねぎ 生姜 大根 にんじん ごぼう ねぎ 小松菜 もやし 小松菜 キャベツ 菊	741	16.4	21.0	2.7
10	木	ぶどうパン&胚芽パン 牛乳 ロヒ・ラーティッコ(グラタン) シスコン・マッケラケイト(スープ)	牛乳 鮭 いんげん豆 クリーム ウインナー チーズ	ぶどうパン 胚芽パン 米ぬか油 マカロニ 小麦粉 バター じゃがいも パン粉 白すりごま	たまねぎ にんじん コーン マッシュルーム パセリ粉 ブロッコリー にんにく キャベツ	783	18.1	31.5	3.0
11	金	ごましらすごはん 牛乳 秋野菜の吹き寄せ煮 マスカットゼリー	しらす干し 牛乳 厚揚げ とり肉 アガー	米 白ごま 砂糖 米ぬか油 里芋 片栗粉 ごま油	生姜 たまねぎ にんじん れんこん しめじ 干しいたけ 白菜 さやいんげん ぶどうジュース ぶどう缶	740	15.1	24.6	1.6
14	月	ばら寿司 牛乳 さわらの西京焼き 京まり麴のすまし汁 抹茶プリン	油揚げ えび さば 卵 牛乳 さわら みそ とり肉 アガー クリーム	米 砂糖 白ごま 米ぬか油 手毬麴 白玉団子	干しいたけ かんぴょう さやいんげん 大根 (葉) ごぼう 白菜 ねぎ 小松菜 にんじん	791	19.1	32.4	3.5
15	火	わかめごはん 牛乳 ししゃもの石垣フライ キャベツとちくわの炒め物 南瓜の味噌汁	牛乳 ししゃも 竹輪 とり肉 みそ 油揚げ	米 大麦 米ぬか油 小麦粉 白ごま 黒ごま パン粉 砂糖	キャベツ にんじん 小松菜 たまねぎ かぼちゃ ねぎ	821	16.7	28.1	2.7
16	水	本格麻婆豆腐丼 牛乳 青梗菜と白玉のスープ つぶつぶオレンジゼリー	豆腐 鶏ひき肉 いんげん豆 牛乳 とり肉 わかめ アガー	米 大麦 砂糖 片栗粉 ごま油 米ぬか油 米油 白玉団子	ねぎ にんにく 生姜 にんじん しめじ みかん缶 チンゲンサイ オレンジジュース	840	16.5	27.3	2.5
17	木	チリビーンズライス 牛乳 イタリアンスープ わかくさポテト	豚ひき肉 大豆 チーズ 牛乳 ベーコン とり肉 卵 パルメザンチーズ 青のり	米 大麦 米油 小麦粉 砂糖 米ぬか油 パン粉 じゃが芋	にんにく たまねぎ にんじんピューレ トマトジュース トマト缶 コーン ほうれん草	873	17.8	28.7	3.5
18	金	揚げ鰹の生姜ご飯 牛乳 はっと汁 果物(巨峰)	かつお 牛乳 とり肉 油揚げ 豆腐	米 大麦 片栗粉 米ぬか油 砂糖 白ごま こんにゃく 白玉粉 小麦粉	生姜 大根 えのきたけ 小松菜 にんじん ごぼう ぶどう	741	15.5	20.2	2.3
24	木	豆とごぼうのドライカレー 牛乳 ナン まぜまぜサラダ ヨーグルト	鶏ひき肉 大豆 いんげん豆 レンズ豆 牛乳 かつお節 ヨーグルト	米ぬか油 小麦粉 白すりごま バター 砂糖 ナン 白ごま	生姜 にんにく たまねぎ にんじん ごぼう大根 キャベツ トマトピューレ きゅうり	808	18.1	33.2	3.3
25	金	牛丼 牛乳 秋のみそ汁 れんこん入りきんぴら	牛肉 厚揚げ 牛乳 豆腐 みそ	米 しらたき 砂糖 白ごま じゃが芋 さつまい こんにゃく 米油	たまねぎ 大根 にんじん えのきたけ しめじ れんこん 小松菜 ねぎ ごぼう たけのこ	783	16.3	25.6	3.2
29	火	長崎ちゃんぽん 牛乳 秋野菜チップス	とり肉 昆布 いか なると えび 牛乳	中華めん 米ぬか油 米油 ごま油 片栗粉 さつま芋	生姜 にんにく たまねぎ にんじん 干しいたけ たけのこ きくらげ もやし キャベツ コーン チンゲンサイ れんこん ごぼう	755	16.6	30.4	2.8
30	水	栗ご飯 牛乳 いかのスタミナ揚げ 豚汁 竹輪入り和風サラダ	牛乳 いか 豚肉 油揚げ みそ わかめ 竹輪	米 栗 白ごま 片栗粉 小麦粉 米ぬか油 こんにゃく 里芋 米油	にんにく ごぼう にんじん 大根 ねぎ 小松菜 キャベツ もやし	804	17.2	28.7	3.5

※ 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17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	784	16.8	27.8	2.8	416	120	3.4	223	0.27	0.43	15	8.1
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

<9月の主な使用食材と産地(実績)>

食材	ブルーベリー・キャベツ きゅうり	チンゲンサイ 赤ピーマン 青ピーマン さつま芋	白菊 セロリ しめじ えのきたけ パセリ	小松菜	ごぼう にんにく ねぎ	里芋
産地	群馬	茨城	長野	練馬区	青森	宮崎
食材	もやし 梨	さといも きゅうり	にんじん 豚肉	鶏肉	しょうが	人参 玉ねぎ じゃが芋
産地	栃木	埼玉	千葉	岩手	高知	北海道

※9月の飲用牛乳の生乳産地予定は、東京、群馬、岩手、山梨、青森、宮城、秋田、北海道です。

28日(月)は定期考査のため、
給食はありません。