

令和8年 9 月 献立予定表(中学校)

旭市学校給食センター

★今月のめあて★ マナーを考えて食事をしよう。バランスよく食事をしよう。

| 日                   | 曜 | 献立           |     |                                                   | 主に体の組織をつくる                       |                                  | 主に体の調子を整える                          |                                                            | 主にエネルギーになる                        |                                    | エネルギー(kcal)<br>たんぱく質(g)<br>しつ(g)<br>食塩相当量(g) |
|---------------------|---|--------------|-----|---------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|-------------------------------------|------------------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|
|                     |   | 主食           | 牛乳  | おかず                                               | 「1群」魚・肉・卵・豆・豆製品                  | 「2群」牛乳・乳製品・小魚・海藻                 | 「3群」緑黄色野菜                           | 「4群」その他の野菜・果物                                              | 「5群」穀類・いも類・砂糖                     | 「6群」油脂                             |                                              |
| 2                   | 水 | ご飯           | ○   | チーズ<br>リボンサラダ<br>チキンカレー<br>なし                     | ハム<br>とり肉                        | 牛乳 チーズ<br>スキムミルク                 | 赤黄ピーマン ピーマン<br>人参                   | キャベツ<br>にんにく 玉ねぎ グリンピース<br>なし                              | 米<br>マカロニ<br>じゃがいも                | 油 ドレッシング<br>油 カレールウ                | 801<br>26.6<br>23.3<br>2.8                   |
| 3                   | 木 | 麦ご飯          | ○   | ヨーグルト<br>ハンバーグ照り焼きソース<br>キャベツのみそいため<br>かきたまじる     | ハンバーグ<br>ぶた肉 生あげ みそ<br>なると 卵     | 牛乳 ヨーグルト                         |                                     | しょうが にんにく おねぎ もやし キャベツ<br>人参 小松菜<br>玉ねぎ えのきたけ              | 米 麦<br>でん粉 砂糖<br>砂糖<br>でん粉        |                                    | 787<br>34.3<br>21.1<br>2.8                   |
| 4                   | 金 | ご飯           | ○   | ルーローハンの具<br>春雨サラダ<br>わかめスープ                       | ぶたにく うずら卵<br>ハム 卵<br>とり肉         |                                  |                                     | たけのこ 玉ねぎ にんにく しょうが<br>きゅうり<br>えのきたけ もやし                    | 米<br>砂糖 でん粉<br>春雨 砂糖              | ごま ごま油                             | 809<br>36.2<br>26.7<br>2.5                   |
| 7                   | 月 | 背割りコッ<br>ペパン | ○   | ケチャップ&マスタード<br>鉄人ソーセージ<br>ビーンズサラダ<br>ABCミネストローネ   | ソーセージ<br>大豆 ツナ<br>ベーコン ぶた肉       | 牛乳                               |                                     |                                                            | パン                                |                                    | 783<br>33.7<br>37.3<br>3.8                   |
| 8                   | 火 | ご飯           | ○   | ミニアセロラゼリー②<br>いかのレモンソース<br>ひじきのいために<br>白玉じる       | いか<br>とり肉 さつまあげ 大豆<br>とり肉 なると    | 牛乳                               |                                     | レモン果じゅう                                                    | 米 ゼリー<br>でん粉 砂糖<br>砂糖             | 油<br>油                             | 824<br>34.7<br>20.3<br>2.2                   |
| 9                   | 水 | チキンライ<br>ス   | ○   | ケチャップ<br>卵シート<br>コールスロー<br>コーンポタージュ               | とり肉<br>卵<br>ハム<br>とり肉            | 牛乳<br>スキムミルク 牛乳                  | ピーマン 赤黄ピーマン<br>人参 バセリ               | キャベツ きゅうり コーン<br>玉ねぎ コーン                                   | 米<br>油 バター                        | ドレッシング<br>油                        | 789<br>29.3<br>26.5<br>3.8                   |
| 10                  | 木 | 麦ご飯          | ○   | メンチカツ<br>切り干し大根に<br>さつまじる                         | メンチカツ<br>ぶた肉 さつまあげ<br>油あげ とうふ みそ | 牛乳                               |                                     |                                                            | 米 麦<br>砂糖<br>さつまいも                | 油<br>油                             | 854<br>30.2<br>26.3<br>2.7                   |
| 11                  | 金 | ご飯           | ○   | チーズと野菜のサラダ<br>ポークハヤシ<br>じゃがいもパンケーキ                | ハム<br>ぶた肉<br>卵                   | 牛乳<br>チーズ<br>スキムミルク<br>牛乳 スキムミルク | ブロッコリー ピーマン 赤黄ピーマン アスパラガス<br>人参 トマト | キャベツ きゅうり<br>にんにく 玉ねぎ しめじ マッシュルーム グリンピース                   | 米<br>砂糖<br>砂糖                     | ドレッシング<br>油 ハヤシルウ 生クリーム<br>バター     | 801<br>31.4<br>23.2<br>2.7                   |
| 14                  | 月 | 麦ご飯          | ○   | 春巻き<br>ナムル<br>マーボー豆腐                              | 春巻き<br>ぶた肉 みそ とうふ                | 牛乳                               |                                     |                                                            | 米 麦<br>油<br>ごま ごま油<br>油 ごま油       |                                    | 877<br>26.8<br>34.5<br>2.6                   |
| 15                  | 火 | ご飯           | ○   | グレープゼリー<br>さけのねぎ塩焼き<br>生あけのピリからに<br>すましじる         | さけ<br>ぶた肉 生あげ みそ<br>とり肉          | 牛乳                               |                                     | しょうが にんにく おねぎ<br>しょうが おねぎ たけのこ しいたけ                        | 米 ゼリー<br>砂糖<br>砂糖                 | ごま油<br>ごま油                         | 802<br>38.0<br>23.6<br>2.0                   |
| 16                  | 水 | スパゲッ<br>ティ   | ○   | ミルメーク<br>かぼちゃのアーモンドサラダ<br>ペスカトーレ<br>やきプリンタルト      | ハム<br>ベーコン えび ほたて いか             | 牛乳<br>チーズ<br>チーズ                 | かぼちゃ<br>人参 トマト                      | きゅうり 玉ねぎ<br>にんにく 玉ねぎ セロリ マッシュルーム                           | スパゲッティ ミルメーク<br>砂糖<br>砂糖<br>タルト   | アーモンド マヨネーズ<br>油 ハヤシルウ 生クリーム       | 811<br>33.4<br>28.5<br>3.6                   |
| 17                  | 木 | 麦ご飯          | ○   | ひじきのつくだに<br>とり肉の塩こうじ焼き<br>肉じゃが<br>なすのみそじる         | とり肉<br>ぶた肉 生あげ<br>油あげ とうふ みそ     | 牛乳 ひじきのつくだに                      |                                     | ねぎ<br>こんにゃく 玉ねぎ グリンピース                                     | 米 麦<br>塩こうじ<br>砂糖 じゃがいも           | 油<br>油                             | 799<br>36.9<br>24.8<br>3.0                   |
| アジア競技大会<br>開さい地・愛知県 |   |              |     |                                                   |                                  | 牛乳                               |                                     |                                                            | 米<br>小麦粉 パン粉 砂糖                   | 油 ごま                               | 834<br>38.7<br>26.5<br>2.4                   |
| 18                  | 金 | ご飯           | ○   | みそカツ<br>かしわのひきずり<br>とうがんじる                        | ぶた肉 卵 みそ<br>とり肉 とうふ<br>とり肉 かまぼこ  |                                  | 人参 春ぎく<br>人参                        | えのきたけ こんにゃく 白菜 おねぎ<br>しいたけ ごぼう とうがん おねぎ                    | でん粉                               |                                    | 853<br>28.3<br>25.8<br>2.5                   |
| 24                  | 木 | 麦ご飯          | ○   | ツナとひじきのサラダ<br>ポークカレー<br>さつまいもパイ                   | ツナ<br>ぶた肉                        | 牛乳<br>ひじき<br>スキムミルク<br>スキムミルク    | 赤ピーマン<br>人参                         | もやし きゅうり 枝豆 レモン果じゅう<br>にんにく 玉ねぎ グリンピース                     | 米 麦<br>砂糖<br>砂糖<br>さつまいも 砂糖 デニッシュ | ごま油 ドレッシング ごま<br>油 カレールウ<br>バター ごま | 810<br>41.7<br>24.5<br>2.3                   |
| 25                  | 金 | くりご飯         | ジョア | 月見団子<br>さばのあまからあげ<br>里いものそぼろに<br>お月見汁             | さばあまからづけ<br>ぶた肉 生あげ<br>かまぼこ      | ジョア                              |                                     |                                                            | 米 くり 団子<br>でん粉<br>砂糖 里いも          | 油<br>油                             | 851<br>28.8<br>24.0<br>2.5                   |
| 28                  | 月 | 食パン          | ○   | ブルーベリージャム<br>あじのマスタードパン粉焼き<br>マカロニサラダ<br>きのこのシチュー | あじマスタードパン粉焼き<br>ハム<br>とり肉        | 牛乳<br>スキムミルク 牛乳                  | 人参<br>人参                            | きゅうり 玉ねぎ<br>玉ねぎ マッシュルーム しめじ エリンギ                           | パン ジャム<br>マカロニ<br>じゃがいも 白花豆       | マヨネーズ<br>バター ベンヤメルソース 生クリーム 油      | 850<br>37.4<br>33.4<br>3.5                   |
| 29                  | 火 | ご飯           | ○   | アーモンドフィッシュ<br>ぶた肉のスタミナ焼き<br>親子に<br>つみれじる          | ぶた肉 みそ<br>とり肉 卵<br>いわしつみれ        | 牛乳 小魚                            | にら<br>人参<br>人参 小松菜                  | しょうが にんにく おねぎ<br>しいたけ たけのこ 玉ねぎ グリンピース<br>大根 えのきたけ しょうが おねぎ | 米<br>砂糖<br>砂糖 じゃがいも               | アーモンド<br>ごま油 ごま<br>油               | 810<br>41.7<br>24.5<br>2.3                   |
| 30                  | 水 | ご飯           | ○   | とり肉のからあげ②<br>和風野菜いため<br>根菜のごまじる                   | とり肉<br>ぶた肉<br>油あげ みそ             | 牛乳                               | 人参<br>人参 小松菜                        | しょうが<br>玉ねぎ もやし キャベツ<br>ごぼう れん根 大根 こんにゃく おねぎ               | 米<br>でん粉 小麦粉<br>塩こうじ              | 油<br>油<br>ごま                       | 838<br>32.0<br>31.9<br>2.3                   |

○内の数字は、1人分の配食数です。 生徒一人当たりの学校給食摂取基準 エネルギー830kcal たんぱく質34.2g 脂質22.7g 食塩相当量2.5g  
★印は、業者が直接配送します。 生徒一人当たりの1か月平均摂取量 エネルギー820kcal たんぱく質33.2g 脂質26.7g 食塩相当量2.7g

9／25(金)  
WASHOKUの日  
～お月見給食～

9月25日は十五夜です。一年で一番、月が  
きれいに見えるといわれており、すすきをか  
ざったり里いもやお団子をお供えしたりして、  
秋の収かくに感謝します。



9／11(金)  
ものがたりきゅうしょく

ばばばあちゃんは子どもたちと集めたかれ葉で  
たき火を始めます。たき火のお楽しみといえば  
もちろん焼きいも。サツマイモを焼くはずがいっ  
しょにジャガイモやサトイモ、パンやりんごまで  
入れちゃった！さあどんな焼きいもパーティにな  
るのでしょう。  
【参考本】ばばばあちゃんの  
やきいもたいかい  
作・さとう わきこ 出版:福音館書店



9／24(木)  
千産千消(ちさんちしょう)デー

千葉県でとれたものを、千葉県で  
食べましょう！  
使用地場産物  
米 牛乳 もやし  
きゅうり 赤ピーマン  
ひじき ぶた肉  
さつまいも



9／7(月)  
鉄人給食  
～鉄人ソーセージ～

旭市学校給食センターでは、「レ  
バー食べれば、鉄人になれる給  
食 鉄人給食」として、1か月に1  
回、ぶたレバーを使った給食を取り  
入れています。



●旭市のホームページで、献立表及びアレルギー表がご覧になれます。  
●都合により、献立が変更になることがあります。ご了承ください。