

令和8年度

9 月 月 間 献 立 表

中学校

日・曜	2日(水)				3日(木)				4日(金)				7日(月)				8日(火)				9日(水)				10日(木)				11日(金)				14日(月)				15日(火)					
献立名	夏野菜カレー 牛乳 切干大根のサラダ ゼリー（アセロラ）				ごはん 牛乳 ツナねぎ(おにぎりの具) 味付のり 豚汁 乾パン ヨーグルト				バターパン コーヒー牛乳 ウィンナー キャベツのカレーソテー ミネストローネ				ごはん 牛乳 鮭フライ さやいんげんのソテー 切干大根の煮物				味付パン 牛乳 シューマイ みそラーメン				ごはん 牛乳 かつおフライ ブロッコリーのごまあえ かしわのすき焼き				ごはん 牛乳 豚肉の甘辛煮 ゴーヤチャンプル もずくスープ				バターパン 牛乳 なすのチリソース炒め チンゲン菜のソテー 中華スープ 豆乳プリン				ごはん 牛乳 いわしの蒲焼き マカロニサラダ たぬき汁				コッペパン 牛乳 てりやきハンバーグ スライスチーズ ゆでキャベツ 春雨スープ					
材料名および使用量（g）	米(麦ごはん)	100	5		あっという米	65	5		* バターパン	1個	5		米		100	5		* 味付パン	1個	5		米		100	5		* バターパン	1個	5		米		100	5		* 規格パン	1個	5				
	豚肉	8	1		アルファ化もち米	15	5		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2			
	カットかぼちゃ	15	3		* 牛乳	1本	2		ミルメーク(コヒト)	1袋	5		* (冷)鮭フライ	1個	1		* (冷)肉シューマイ	2個	1		* (冷)かつおフライ	1個	1		* 豚肉	45	1		豚肉	15	1		(冷)いわし濃粉付き	1尾	1		(冷)ハンバーグ	1個	1			
	じゃがいも(地場産)	30	5		ツナ油漬	40	1		(冷)ボークウィンナー	2本	1		油	4	6		* (冷)中華めん	80	5		油	4	6		* しょうゆ(濃口)	3.5			なす(地場産)	50	4		油	3	6		さとう	3	5			
	たまねぎ	40	4		ねぎ	5	4		キャベツ	35	4		タルタルソース（卵不使用）	10	6		豚肉	8	1		(冷)ブロッコリー	30	3		さとう	3	5		ねぎ	5	4		さとう	1.5	5		* しょうゆ(濃口)	1.5				
	なす(地場産)	15	4		* しょうゆ(濃口)	0.3			カレー粉	0.3			(冷)さやいんげん	20	3		こまつな	20	3		ごま（いりごま）	1.5	6		みりん(本みりん)	1			トマトケチャップ	10	3		* しょうゆ(濃口)	3			酒	2				
	青ピーマン	5	3		さとう	0.7	5		油	0.2	6		油	0.5	6		たまねぎ	20	4		* しょうゆ(うす口)	1			酒	1			油	2	6		みりん(本みりん)	3			みりん(本みりん)	1				
	にんじん	20	3		マヨネーズ（卵不使用）	10	6		塩	0.2			塩	0			にんじん	7	3		(冷)スイートコーン	8	4		油	0.5	6		さとう	1.5	5		水	6			水	2				
	* 粉チーズ	2	2		* 味付のり	1袋	2		こしょう	0.01			こしょう	0			(冷)スイートコーン	8	4		厚揚げ	30	1		(冷)チキンウィンナー	20	1		* しょうゆ(濃口)	1.5			でんぷん	0.3	5		でんぷん	0.3	5			
	* スkimミルク	5	2		豚肉	7	1		豚肉	16	1		切干大根	11	4		ねぎ	2	4		はくさい	40	4		キャベツ	40	4		酒	1.5			* マカロニ(乾)	8	5		マヨネーズ（卵不使用）	8	6			
	* カレールウ(日糧)	8	5		油あげ(薄あげ)	7	1		たまねぎ	30	4		鶏肉	8	1		* ラーメンスープ(ジャンク)	5			キャベツ	30	4		にがうり	7	4		みりん(本みりん)	0.8			キャベツ	20	4		* とろけるチーズ	15	2			
	* カレールウ(ハウス)	8	5		じゃがいも	25	5		にんじん	10	3		厚揚げ	30	1		みそ	2	1		たまねぎ	20	4		にんじん	5	3		トウバンジャン	0.1			(冷)スイートコーン	12	4		キャベツ	30	4			
	ウスターソース	3			だいこん	20	4		じゃがいも	35	5		(冷)ちくわ	10	1		赤みそ	1	1		にんじん	15	3		* (冷)スクランブルエッグ	20	1		でんぷん	1	5		にんじん	8	3		塩	0				
	油	0.5	6		にんじん	10	3		大豆(国産) ゆで	25	1		じゃがいも	20	5		塩	少々			系こんにゃく	25	5		油	0.5	6		* 中華スープの素	1			塩	0.08			春雨	8	5			
	* 牛乳	1本	2		こんにゃく(突き)	8	5		* マカロニ(乾)	8	5		にんじん	10	3		こしょう	少々			* 焼きふ	5	5		* 中華スープの素	1			油	0.5	6		でんぷん	0.5	5		こしょう	0.02			(冷)カット豆腐	20
切干大根	5	4		みそ	9	1		にんにく	0.3	4		* しょうゆ(濃口)	2							ねぎ	10	4					塩	0			* ごまドレッシング	12	6		にんじん	10	3					
にんじん	5	3		だしパック	2			しょうが	1	4		だしの素	0.5							さとう	5	5		* しょうゆ(濃口)	8			こしょう	0			(冷)ちくわ	10	1		たけのこ水煮	10	4				
(冷)スイートコーン	10	4		* 乾パン	3個	5		トマト水煮(缶)	30	3										油	5	5					でんぷん	0.5	5		(冷)ミートボール	20	1		ごぼう	5	4					
(冷)かまぼこ(細切り)	8	1		* ヨーグルト	1個	2		オリーブ油	2	6										さとう	0.5	6					もずく(塩抜き)	7	2		(冷)カット豆腐	30	1		(冷)ほうれん草	15	3					
* ごまドレッシング	10	6						酒	1											油	0.5	6					鶏肉	10	1		春雨	6	5		油あげ(薄あげ)	10	1					
(冷)アセロラゼリー	1個	5						* チキンコンソメ	3																			厚揚げ	30	1		カットわかめ	0.8	2		だいこん	35	4				
								塩	0.05																			にんじん	5	3		じゃがいも	20	5		にんじん	10	3				
								こしょう	0.03																			えのきたけ	5	4		たまねぎ	20	4		こんにゃく(突き)	10	5				
								水	110																			スープストック	1			えのきたけ	10	4		えのきたけ	8	4				
																												* しょうゆ(うす口)	0.5			こしょう	0.01			でんぷん	2	5				
																												(冷)豆乳プリン	1個	5						* だしパック	3					

6群→◆赤：1群（たんぱく質）2群（無機質 カルシウム・鉄）：主に体の組織を作る ◆緑：3群（カロテン等）4群（ビタミンCなど）：主に体の調子を整える ◆黄：5群（炭水化物）6群（脂質）：主にエネルギーになる

※ 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。

※ *：アレルギー(卵,乳,小麦を含む食材)

日・曜	16日(水)				17日(木)				24日(木)				25日(金)				28日(月)				29日(火)				30日(水)			
献立名	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 きんぴらごぼう すまし汁				ごはん 牛乳 卵焼き 大和まなのふりかけ さつまいものみそ汁 チーズ				ごはん 牛乳 あじフライ 小松菜のソテー 筑前煮				米粉パン 牛乳 ミンチカツ ゆで野菜のサラダ 里芋のクリームスープ お月見だんご				中華おこわ 牛乳 揚げギョーザ 切干大根の中華あえ 肉団子と冬瓜のスープ				米粉パン 牛乳 地元なすのミートスパゲティ ツナサラダ				豚丼 牛乳 みそにゅうめん 味付小魚			
材料名および使用量（g）	米	100	5		米	100	5		米	100	5		* 米粉パン	1個	5		あつという米	65	5		* 米粉パン	1個	5		米	100	5	
	* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		* 牛乳	1本	2		アルファ化もち米	20	5		* 牛乳	1本	2		豚肉	42	1	
	(冷)さばのみそ煮	1個	1		* (冷)アサザフルエッグ	1個	1		* (冷)あじフライ	1個	1		* (冷)ミンチカツ	1個	1		豚肉	15	1		* スパゲティ(ハーフ)	40	5		たまねぎ	40	4	
	豚肉	12	1		トマトケチャップ	8	3		油	4	6		油	3	6		にんじん	13	3		豚ひき肉	10	1		にんじん	15	3	
	ごぼう(せん切り)	25	4		大和まな	5	3		こまつな	25	3		トンカツソース	1袋			(冷)むき枝豆	8	4		鶏ひき肉	20	1		キャベツ	40	4	
	こんにゃく(突き)	10	5		こまつな	20	3		豚肉	5	1		キャベツ	30	4		たけのこ水煮	10	4		たまねぎ	30	4		(冷)スイートコーン	15	4	
	にんじん	8	3		ちりめんじゃこ	5	2		にんじん	8	3		(冷)スイートコーン	5	4		干しいたけ	0.5	4		なす(地場産)	18	4		* しょうゆ(濃口)	6		
	たけのこ水煮	8	4		ごま(いりごま)	2	6		油	1	6		にんじん	8	3		* しょうゆ(濃口)	2.5			青ピーマン	5	3		さとう	4	5	
	さとう	2	5		さとう	2.6	5		* オイスターソース	1			豚肉	8	1		酒	1			トマトケチャップ	15	3		しょうが	0.3	4	
	* しょうゆ(うす口)	3			* しょうゆ(うす口)	0.7			塩	0			里芋	18	5		みりん(本みりん)	0.5			ウスターソース	1			にんにく	0.3	4	
	だしの素	1			油	0.8	6		こしょう	0			にんじん	20	3		油	0.3	6		* 粉チーズ	2	2		油	0.5	6	
	みりん(本みりん)	1			酒	0.5			(冷)鶏肉	23	1		たまねぎ	40	4		* 牛乳	1本	2		スープストック	2			* 牛乳	1本	2	
	油	0.5	6		豚肉	18	1		(冷)ちくわ	12	1		チンゲン菜	20	3		* (冷)ギョーザ油	3個	1		油	1	6		* そうめん(乾)	12	5	
	鶏肉	18	1		さつまいも	25	5		じゃがいも	50	5		* クリームシチューの素	7	5		切干大根	6	4		ツナ油漬	13	1		鶏肉	13	1	
	(冷)カット豆腐	30	1		油あげ(薄あげ)	5	1		にんじん	20	3		* 牛乳	20	2		(冷)スイートコーン	7	4		にんじん	8	3		油あげ(薄あげ)	6	1	
	たまねぎ	15	4		にんじん	5	3		たけのこ水煮	10	4		* スキムミルク	5	2		* しょうゆ(濃口)	2			キャベツ	35	4		たまねぎ	20	4	
	にんじん	7	3		だいこん	10	4		ごぼう	15	4		塩	少々			酢	2			(冷)スイートコーン	8	4		にんじん	8	3	
	* (冷)きんし卵	15	1		みそ	10	1		れんこん	10	4		こしょう	少々			さとう	1.5	5		* 和風ドレッシング(クリーム)	8	6		えのきたけ	7	4	
	油あげ(薄あげ)	7	1		豆乳(調整)	40	1		こんにゃく(板)	15	5		油	0.5	6		ごま(すりごま)	0.4	6						みそ	10	1	
	こまつな	15	3		だしパック	2			(冷)むき枝豆	8	4		お月見だんご(きなこ)	1袋	5										だしパック	2		
だしパック	2			* 角チーズ	1個	2		さとう	4	5						(冷)ミートボール	40	1						味付小魚	1個	2		
* しょうゆ(うす																												

[illegible]

で、必要な行わ

つ、
た
本を

ひつよう
で、必要
とること

たす
を助
たか
高ま

サケ、
あさ
たの裸に
いだけ
あいの
ご願
す。

だ
が
る
やさい
野菜
ウ
は

♡

小麦を含む食材)

※ 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。