



予 定 献 立 表（中学校）

令和8年9月

日の出町学校給食センター 中学校

日	主食	料理名	飲み物 など	力や体温となるもの きいろ	血や肉をつくるもの あか	体の調子をよくするもの みどり	エネルギー たんぱく質
2 水	ご飯	もやしの担々スープ 生揚げのステーキソースがけ 切干大根の炒り煮	牛乳	米,はるさめ,ごま油,砂糖, ごま,油,こんにゃく	牛乳,豚肉,みそ,生揚げ,油 揚げ	にんにく,しょうが,もやし, 白菜,チンゲン菜,人参,長 ねぎ,しいたけ,りんご,切 干大根	776 kcal 30.8 g
3 木	食パン マーガリン	ポークビーンズ じゃことキャベツのパペロンソテー 豆乳プリン	牛乳	パン,じゃが芋,油,砂糖,マ カロニ,プリン,マーガリン	牛乳,大豆,豚肉,ベーコン, ちりめんじゃこ	玉ねぎ,人参,マッシュルー ム,とうもろこし,にんにく, キャベツ	730 kcal 28.1 g
4 金	ご飯 のりかつおふりかけ	サンラータン いかといんげんのガリバタ炒め キャベツとえのきのナムル (中華ドレッシング)	牛乳	米,ごま油,でん粉,バター	牛乳,鶏肉,豆腐,いか,か つお節,青のり	もやし,玉ねぎ,長ねぎ,チ ンゲン菜,きくらげ,さやい んげん,にんにく,キャベツ, 小松菜,えのき	650 kcal 33.6 g
7 月	デニッシュロールパン	ラビオリスープ オムレツケチャップソース 枝豆ソテー	牛乳	パン,小麦粉,パン粉,油,砂 糖	牛乳,豚肉,ベーコン,卵,ウ ィンナー	玉ねぎ,にんにく,人参,キャ ベツ,ほうれん草,枝豆,と うもろこし	722 kcal 31.0 g
8 火	ご飯  9/9 重陽の節句	さつま芋の味噌汁 ししゃものから揚げ② 菊の花入りお浸し (しょうゆ) 	牛乳	米,さつま芋,でん粉,油	牛乳,油揚げ,みそ,ししゃ も	玉ねぎ,長ねぎ,小松菜,白 菜,ほうれん草,キャベツ,も やし,菊	695 kcal 22.9 g
9 水	背割りコッペパン	野菜スープ ロング焼きウィンナー① ポテトカルボナーラ	コー ヒー 牛乳	パン,油,じゃが芋,バター	コーヒー牛乳,鶏肉,ウィン ナー,ベーコン,牛乳,生ク リーム,チーズ	キャベツ,玉ねぎ,人参,も やし,にんにく	734 kcal 28.5 g
10 木	麦ご飯 ポークカレー	小松菜とコーンのソテー ヨーグルト	野菜 ジュ ース	米,大麦,じゃが芋,油,バ ター,小麦粉	豚肉,レンズ豆,脱脂粉乳, チーズ,ウィンナー,ヨーグ ルト	野菜ジュース,にんにく, しょうが,玉ねぎ,人参,さ やいんげん,トマト,とうも ろこし,小松菜	789 kcal 23.3 g
11 金	トマトパン	オニオンスープ 鮭のムニエル グリーンサラダ (ごまドレッシング)	牛乳	パン,マカロニ,油,小麦粉, パン粉,バター	牛乳,ベーコン,鮭	玉ねぎ,人参,さやいんげ ん,キャベツ,きゅうり	680 kcal 30.7 g
14 月	ひじきご飯  9/15 ひじきの日	きのこ入り味噌汁 鯖の塩焼き 青菜のごま和え炒め	牛乳	米,油,砂糖,こんにゃく,ご ま	鶏肉,ひじき,牛乳,豚肉,豆 腐,みそ,鯖	人参,枝豆,なめこ,しいた け,長ねぎ,小松菜,キャベ ツ,もやし	794 kcal 33.3 g
15 火	食パン りんごジャム 平井小 6年生メニュー	ミネストローネ 鶏肉のから揚げ こんにゃくサラダ (コーンドレッシング)	牛乳	パン,じゃが芋,マカロニ, 油,でん粉,こんにゃく, ジャム	牛乳,ベーコン,鶏肉	にんにく,人参,玉ねぎ,キャ ベツ,トマト,しょうが,もや し,小松菜	691 kcal 28.2 g
16 水	ご飯	けんちん汁  秋刀魚のかば焼き 茎わかめのきんぴら	牛乳	米,里芋,こんにゃく,ごま 油,でん粉,油,砂糖,ごま	牛乳,鶏肉,豆腐,さんま,茎 わかめ,豚肉	人参,ごぼう,大根,長ねぎ, しょうが,さやいんげん	807 kcal 29.1 g
17 木	米粉コッペパン	かぼちゃのポタージュ マカロニのケチャップソテー みかんゼリー	牛乳	パン,バター,小麦粉,油,マ カロニ,砂糖,ゼリー	牛乳,ベーコン,いんげん 豆,生クリーム,豆乳,ハム	玉ねぎ,かぼちゃ,ピーマ ン,マッシュルーム	759 kcal 28.4 g
18 金	ご飯	野菜のごま汁 生揚げのキムチ炒め クレープ	牛乳	米,じゃが芋,ごま,油,ごま 油,砂糖,でん粉,クレープ	牛乳,油揚げ,みそ,生揚げ, 豚肉	白菜,玉ねぎ,小松菜,しめ じ,にんにく,キムチ,にら	752 kcal 28.3 g
24 木	横割り丸パン	ABCスープ ホキのフライ (ソース) キャベツソテー	牛乳	パン,マカロニ,小麦粉,パ ン粉,油	牛乳,ベーコン,ホキ	にんにく,人参,玉ねぎ,キャ ベツ,ほうれん草	653 kcal 30.8 g
25 金	ゆで中華麺  9/25 十五夜	味噌ラーメンスープ 野菜チップス 巨峰② 	牛乳	中華麺,油,さつま芋	牛乳,豚肉,なると,わかめ, みそ	にんにく,しょうが,もやし, キャベツ,長ねぎ,とうもろ こし,れんこん,人参,さやい んげん,かぼちゃ,巨峰	792 kcal 33.5 g
28 月	麦ご飯	麻婆豆腐 ビーフンの中華炒め りんご	牛乳	米,大麦,ごま油,砂糖,でん 粉,ビーフン,ごま	牛乳,豚肉,大豆たんぱく, 豆腐,レンズ豆,みそ	しょうが,玉ねぎ,人参,筍, しいたけ,長ねぎ,にら,に んにく,ピーマン,きくらげ, りんご	766 kcal 31.4 g
29 火	しめじご飯 平井小 6年生メニュー	かぼちゃの味噌汁 竹輪の磯辺揚げ② ほうれん草のお浸し (しょうゆ・かつお節)	牛乳	米,油,砂糖,小麦粉	油揚げ,牛乳,みそ,竹輪,青 のり,かつお節	人参,しめじ,かぼちゃ,玉 ねぎ,長ねぎ,ほうれん草, キャベツ,もやし	733 kcal 28.3 g
30 水	ガーリックフランスパン	チキンのトマト煮 スパゲッティバジリコソテー れんこんサラダ (ソイドレッシング)	牛乳	パン,じゃが芋,油,砂糖,ス パゲッティ	牛乳,鶏肉,ひよこ豆,ベー コン	にんにく,玉ねぎ,人参,キャ ベツ,マッシュルーム,トマ ト,れんこん,とうもろこし	830 kcal 34.1 g
・都合により献立内容に変更が生じる場合があります。 ・お子様が食物アレルギーにより原材料等詳細な情報が必要な場合は、学校または給食センターにご相談ください。							今月の平均値 742 kcal 29.7 g
							学校給食摂取基準 830 kcal 32.3 g

