

令和8年 9月 学校給食献立表 美馬市学校給食センター

日	曜	献立名			材 料 名						栄 養 価 (中学生)			
		主食 つけるもの	牛乳	おかず・デザート	主に体の組織をつくる(赤) 1群 2群		主に体の調子を整える(緑) 3群 4群		主にエネルギーになる(黄) 5群 6群		エネルギー kcal	たんぱく質g	脂質g	食塩g
1	火	ごはん お魚ふりかけ	牛乳	豚肉のしょうが炒め ポークしゅうまい	豚肉 みそ しゅうまい	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ もやし キャベツ しょうが	米 さとう	油	761	35.9	20.8	2.2
2	水	食パン	牛乳	ポテトとウィンナーのチリソース煮 豆豆サラダ	チキンウィンナー 大豆 いんげん豆 チキンハム	牛乳	にんじん ピーマン	たまねぎ たけのこ しめじ きゅうり 枝豆 コーン	食パン フライドポテト さとう でんぶん	油 ドレッシング	803	31.0	32.7	3.5
3	木	ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 小松菜のおひたし じゃがいもと玉ねぎのみそ汁	さばのしょうが煮 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう じゃがいも	ごま	732	32.8	18.3	3.3
4	金	ごはん	牛乳	ジャージャン豆腐 春雨のサラダ	厚揚げ 豚ひき肉 みそ とりささみ	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しめじ グリンピース きゅうり もやし	米 さとう でんぶん はるさめ	油 ドレッシング	801	31.1	23.1	2.3
7	月	ごはん	牛乳	かぼちゃと厚揚げの煮物 わかめの酢の物	とりひき肉 厚揚げ ちくわ	牛乳 わかめ ちりめん	かぼちゃ にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ きゅうり すだち	米 さとう	油	746	29.6	17.4	2.9
8	火	(ごはん)	牛乳	親子どんぶり なます	とり肉 卵 かまぼこ 油揚げ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しめじ 大根 きゅうり ゆず	米 さとう		715	33.2	17.3	3.0
9	水	食パン	牛乳	和風スバゲッティ ごぼうサラダ	ベーコン まぐろ	牛乳 ちりめん	にんじん ほうれん草	たまねぎ しめじ ごぼう きゅうり	食パン スバゲッティ	油 バター ごま ドレッシング	748	31.7	26.2	3.5
10	木	ごはん	牛乳	とり肉のカレー焼き こんぶ和え タイピーエン	とり肉 豚肉 かまぼこ	牛乳 チーズ 塩昆布	にんじん	キャベツ きゅうり 大根 たまねぎ 白菜 干しいたけしょうが	米 小麦粉 はるさめ さとう	ごま油	745	34.2	23.7	3.2
11	金	ごはん	牛乳	八宝菜 揚げぎょうざ	豚肉 いか ぎょうざ	牛乳	にんじん 小松菜	白菜 エリンギ たけのこ ヤングコーン たまねぎ しょうが	米 さとう でんぶん	油	762	31.3	23.4	2.3
14	月	チャーハン	牛乳	ワンタンのスープ えだまめ	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン ワンタン	牛乳	にんじん ねぎ 小松菜	しょうが たまねぎ コーン たけのこ 干しいたけ 枝豆	米	油	718	28.0	23.4	3.6
15	火	ごはん	牛乳	ハンバーグの和風ソース 粉ふきいも ふし麺汁	ハンバーグ みそ	牛乳	にんじん ねぎ	しょうが なす たまねぎ えのきたけ	米 さとう でんぶん じゃがいも ふしめん		768	28.5	18.4	3.3
16	水	食パン	牛乳	チリコンカン キャベツとコーンのサラダ 青りんごゼリー	牛ひき肉 ひき肉 大豆 いんげん豆 チキンハム	牛乳 脱脂粉乳	にんじん パセリ トマト	にんにく たまねぎ なす キャベツ きゅうり コーン	食パン じゃがいも さとう 青りんごゼリー	油 バター ドレッシング	740	31.6	26.1	3.0
17	木	ごはん	牛乳	あじフライ ボイル野菜 バックソース 大豆とひじきの煮物	あじフライ とり肉 油揚げ 大豆	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	キャベツ ごぼう	米 じゃがいも こんにゃく さとう	油	783	31.8	19.3	2.3
18	金	ごはん	牛乳	マーボーなす もやしのナムル	豚ひき肉 大豆 厚揚げ みそ チキンハム	牛乳	ねぎ にんじん	しょうが にんにく なす たまねぎ たけのこ しめじ もやし きゅうり	米 さとう でんぶん	油 ごま油 ごま	735	28.7	20.7	3.4
24	木	(ごはん)	牛乳	バターチキンカレー フルーツのヨーグルト和え	とり肉	牛乳 脱脂粉乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん	にんにく たまねぎ グリンピース みかん もも バインアップル	米 じゃがいも カクテルゼリー さとう	油 バター	809	27.8	20.4	2.4
25	金	(ごはん)	牛乳	三色丼 なめこ汁	豚ひき肉 とりひき肉 大豆 いり玉子 とうふ 油揚げ みそ	牛乳	小松菜 にんじん ねぎ	しょうが なめこ たまねぎ	米 さとう	油 ごま	773	35.2	25.5	3.3
28	月	ごはん	牛乳	ヤンニョムチキン ボイルキャベツ 水ぎょうざスープ	とり肉 水ぎょうざ	牛乳	にんじん	にんにく キャベツ 白菜 たまねぎ えのきたけ	米 でんぶん さとう	油 ごま	850	32.7	28.6	2.6
29	火	ごはん	牛乳	高野豆腐の卵とじ キャベツのごま酢あえ	とり肉 高野どうふ 卵 油揚げ	牛乳	にんじん さやいんげん	たまねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	米 じゃがいも さとう	油 ごま	754	32.6	20.1	2.8
30	水	食パン 大豆チョコペースト	牛乳	焼きビーフン れんこんと枝豆のサラダ	豚肉 まぐろ	牛乳	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ キャベツ もやし れんこん 枝豆 きゅうり	食パン ビーフン	油 ごま油 ごま ドレッシング 大豆チョコペースト	774	29.8	32.2	3.7

☆材料の購入その他の事情による献立の変更をご了承ください。