



令和 8 年度 9 月 学校給食献立予定表



若草中学校

日	曜	献立名	おもな材料						栄養量				
			(あかのなかま)		(みどりのなかま)		(きいろのなかま)		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
			血・筋肉・骨になる食品	体のちようしをととのえる食品	エネルギーのもとになる食品								
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	g	g	g	
1	火	ごはん 牛乳 焼き肉 野菜の梅かつおあえ 根菜のごま汁	豚肉 かつおぶし 豆腐 みそ	牛乳	にんじん ピーマン 小松菜	玉ねぎ もやし キャベツ 大根 ねぎ しょうが にんにく ごぼう うめ	米 里芋	87 ごま	805	34.3	22.9	3.1	
2	水	ミルクパン 牛乳 冷やしサラダうどん 野菜かき揚げ さくらんぼゼリー	まぐろフレーク	牛乳	にんじん 春菊	キャベツ きゅうり とうもろこし ごぼう 玉ねぎ	ミルクパン うどん ゼリー 小麦粉	油	891	26.7	29.8	3.3	
3	木	麦ごはん 牛乳 イワシの梅煮 チキンごぼうサラダ すまし汁	イワシ 鶏肉 かまぼこ 生揚げ みそ	牛乳	にんじん 小松菜	玉ねぎ キャベツ とうもろこし 枝豆 きゅうり ごぼう しいたけ	米 麦	油 ドレッシング	826	32.2	27.9	2.9	
		今日は、「かみかみ献立」です。よくかんで食べるとあごの筋肉が動き、脳への血流が増えて、働きが活発になります。今日は、一口20回かむことを意識して食べてみましょう。											
4	金	五目鶏めし 牛乳 厚焼き卵 大根サラダ 沢煮椀	鶏肉 豚肉 さつま揚げ 卵 まぐろフレーク	牛乳	にんじん 小松菜	ごぼう きゅうり 大根 たけのこ 枝豆 しいたけ とうもろこし	米 砂糖	油 ドレッシング	818	31.3	25.1	3.3	
7	月	ごはん 牛乳 サバの味噌煮 切干大根のベーコン煮 つみこ汁	サバ 豚肉 ベーコン さつま揚げ みそ	牛乳	にんじん	切干大根 枝豆 ごぼう しいたけ 大根 白菜 ねぎ	米 砂糖 小麦粉		853	30.0	22.6	3.1	
8	火	ごはん 牛乳 ちくわの磯辺揚げ ごまじゃこサラダ 道産子汁	ちくわ ハム 豚肉 みそ	牛乳 のり ちりめんじゃこ わかめ	小松菜 にんじん	キャベツ きゅうり もやし とうもろこし ねぎ にんにく	米 小麦粉 じゃが芋	油 ごま ドレッシング バター	817	30.2	20.5	3.3	
9	水	コッパパン 牛乳 スラッピージョー ツナサラダ 野菜コンソメスープ 焼プリンタルト	豚肉 まぐろフレーク ベーコン	牛乳	ブロッコリー にんじん 小松菜 トマト	玉ねぎ にんにく カリフラワー とうもろこし キャベツ	パン 砂糖 パン粉 じゃが芋 プリンタルト	油 ドレッシング	927	38.5	31.2	4.2	
10	木	麦ごはん 牛乳 ホッケの塩焼き ひじきの炒め煮 鶏ちゃんこみそ汁	ホッケ 豚肉 鶏肉 ちくわ 油揚げ 大豆 みそ	牛乳 ひじき	にんじん にら	しょうが にんにく ねぎ 大根 白菜 えのきたけ	米 麦 砂糖 でん粉	油	799	35.8	23.1	3.4	
11	金	ごはん 牛乳 ポークしゅうまい(3個) 生揚げとキャベツのみそ炒め 鶏団子とフォーのスープ	生揚げ 豚肉 鶏肉 みそ	牛乳	にら にんじん 小松菜	キャベツ にんにく たけのこ もやし ねぎ	米 砂糖 しゅうまいの皮 フォー	油	830	33.3	24.4	2.8	
14	月	ごはん 牛乳 いかメンチ 豚肉とごぼうの炒め煮 なめこ汁 レモンゼリー	いか 豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	にんじん きぬさや	白菜 ねぎ ごぼう 玉ねぎ なめこ	米 パン粉 砂糖	油	877	28.3	23.1	3.3	
		「いかメンチ」は、青森県の郷土料理です。いかを刺身にした時に残る「ゲソ」を叩いてミンチにし、玉ねぎやにんじんといった野菜とともに、小麦粉をつけて揚げたのが始まりだと言われています。											
15	火	ごはん 牛乳 納豆 キャベツのごまマヨあえ 肉じゃが	納豆 ちくわ 豚肉	牛乳	にんじん さやいんげん	キャベツ 玉ねぎ きゅうり しょうが	米 じゃが芋 砂糖	マヨネーズ ごま 油	864	29.1	25.3	2.2	
16	水	米粉パン 牛乳 いちごジャム スペイン風オムレツ チリコンカン ABCマカロニスープ	卵 白いんげん豆 赤いんげん豆 豚肉 鶏肉 ベーコン	牛乳	小松菜 にんじん トマト	玉ねぎ	米粉パン じゃが芋 マカロニ ジャム		869	39.2	27.1	3.7	
17	木	麦ごはん 牛乳 アジのスタミナ焼き からしあえ 豚汁	アジ みそ かまぼこ 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	もやし ねぎ 大根 ごぼう 白菜	米 麦 砂糖 じゃが芋	油	779	35.5	19.9	2.9	
18	金	ごはん 牛乳 ビビンバ(焼き肉・ナムル) キムチスープ オレンジ	豚肉 かまぼこ 生揚げ	牛乳	にんじん ほうれん草 にら	もやし 白菜 えのきたけ ねぎ オレンジ しょうが にんにく	米 砂糖	油 ごま ごま油	766	32.5	24.5	2.9	
24	木	麦ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ 棒々鶏サラダ 中華風コーンスープ お月見デザート	タラ 鶏肉 卵	牛乳	にんじん 小松菜	キャベツ きゅうり 枝豆 とうもろこし ねぎ 梨 にんにく	米 麦 ゼリー 砂糖 でん粉 パン粉	油 ドレッシング	783	32.8	19.7	2.7	
25	金	ごはん 牛乳 チキンカレー チーズ入り大根サラダ フルーツ杏仁風プリン	鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しょうが にんにく 大根 枝豆	米 じゃが芋 杏仁風プリン	油 ドレッシング	860	27.8	22.4	3.6	
28	月	ごはん 牛乳 県産豚肉にら入り餃子 春雨サラダ マーボー豆腐	豚肉 ハム 豆腐	牛乳	にんじん にら	キャベツ ねぎ きゅうり しょうが たけのこ しいたけ	米 春雨 餃子の皮 砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	894	34.7	28.9	2.8	
29	火	ごはん 牛乳 ハンバーグのおろしソースかけ 豆と野菜のサラダ さつま芋汁	鶏肉 みそ 豆腐 白いんげん豆 赤いんげん豆	牛乳	ブロッコリー にんじん	大根 しめじ りんご キャベツ にんにく	米 さつま芋	ドレッシング	846	30.7	21.6	2.8	
30	水	ドックパン(コッパパン・ウインナー) 牛乳 フレンチサラダ ポトフ チーズ	ハム ウインナー 鶏肉	牛乳 チーズ	にんじん 小松菜 ブロッコリー	きゅうり 枝豆 玉ねぎ カリフラワー 大根 レモン キャベツ	パン じゃが芋	油	832	35.8	33.6	3.4	
計(19回)							中学生		月平均	837	32.9	24.8	3.1
★都合により献立や一部材料を変更する場合があります。							栄養量		基準量	830	34.2	23.1	2.5未満

