

令和8年9月学校給食予定献立表（中学校）

小美玉学校給食センター

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
1 (火)	ツナコーン サンド	まぐろ水煮			キャベツ・きゅうり・たまね ぎ・コーン	コッペパン	卵なしマヨネ ーズ	酢・塩・こしょう	863	36.0
	牛乳		牛乳							
	ポークビーンズ	豚肉・大豆		にんじん・トマト水煮	にんにく・しょうが・たまね ぎ	じゃがいも・砂糖	油	* 洋風だし・ケチャップ・ソ ース・塩・こしょう		
	豆腐ナゲット	豆腐・いとよだい・大 豆・豆乳・豚肉			たまねぎ	砂糖・小麦粉・でんぶ ん	油	塩		
2 (水)	麦ごはん					米・麦			806	32.0
	牛乳		牛乳							
	さばのみそ煮	さば・みそ				砂糖・でんぶん		しょうゆ		
	かりかり大豆のサラダ	ハム・大豆	ひじき	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	油	酢・塩		
3 (木)	実だくさん汁	豆腐・油揚げ		にんじん・小松菜	ごぼう・大根・しめじ・長ね ぎ	じゃがいも	油	混合だし・しょうゆ・塩	883	32.4
	タンタン うどん	豚肉・大豆・みそ・豆乳		にんじん・チンゲンサ イ	しょうが・にんにく・たけの こ・もやし・干しいたけ	ソフトめん 砂糖	ごま油・ごま	* 中華だし・豆板醤・しょう ゆ・塩		
	牛乳		牛乳							
	ブロッコリーの パンパンジーサラダ	チキン油漬け		ブロッコリー・にんじん	きゅうり		* パンパンジー ドレッシング			
4 (金)	★黒糖きな粉いも	きな粉				さつまいも・砂糖・黒糖	油	みりん・しょうゆ	839	33.3
	麦ごはん	半熟風ですが十分加熱しています				米・麦				
	ガパオ ライス	卵・ゼラチン	乳			水あめ	油	昆布だし・塩		
	牛乳	豚肉・大豆		ピーマン・赤バブリカ	にんにく・しょうが・たまね ぎ	砂糖	油	* バジルソース・オイス ターソース・しょうゆ		
7 (月)	ソムタム	まぐろ水煮		にんじん	パパイア・キャベツ・きゅ うり・レモン果汁	砂糖	油	酢・塩・こしょう	805	34.4
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	★あじフライ	あじ				パン粉・小麦粉	油	塩・ソース		
8 (火)	海藻サラダ	ハム	海藻ミックス	にんじん	キャベツ・きゅうり	砂糖	ごま・ごま油	しょうゆ・酢	782	32.0
	みそちゃんこ汁	鶏肉・油揚げ・豆腐・ みそ		にんじん・小松菜	長ねぎ・しょうが	じゃがいも・こんにやく	油	混合だし・しょうゆ		
	麦ごはん					米・麦				
	牛乳		牛乳							
9 (水)	和風たまねぎハンバーグ	* ハンバーグ			たまねぎ・にんにく		油	酒・みりん・しょうゆ・酢	790	31.8
	もやビー	かつお節		ピーマン	もやし			しょうゆ・みりん		
	豆乳ふるさと汁	豚肉・油揚げ・みそ・豆 乳		にんじん	ごぼう・大根・キャベツ・長 ねぎ	里いも		混合だし		
	麦ごはん					米・麦				
10 (木)	ビビンバ	豚肉・みそ			にんにく・しょうが・切干し大 根	砂糖	油	みりん・酒・しょうゆ・豆板 醤	805	36.9
	ナムル			小松菜・にんじん	もやし・えのきたけ		ごま油・ごま	しょうゆ		
	牛乳		牛乳							
	水餃子スープ	* 水餃子		にんじん	キャベツ・干しいたけ・長 ねぎ			* 中華だし・しょうゆ・塩・こ しょう		
11 (金)	麦ごはん					米・麦			826	29.0
	羊作り	さけ・大豆	わかめ			水あめ	ごま・ごま油・油	塩・昆布エキス		
	鮭わかめふりかけ									
	牛乳		牛乳							
14 (月)	肉豆腐	豚肉・豆腐		にんじん・チンゲンサ イ	干しいたけ・しょうが・たま ねぎ・長ねぎ	しらたき・砂糖		酒・みりん・しょうゆ	800	27.9
	ブロッコリーとチキンのサラダ	チキン油漬け		ブロッコリー・にんじん	きゅうり	砂糖	油	酢・しょうゆ・こしょう		
	麦ごはん					米・麦				
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト							
15 (火)	★ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぶん・水あめ	油・ごま	酒・こしょう・ケチャップ・し ょうゆ・コチュジャン	825	31.2
	チンゲンサイと ツナのサラダ	まぐろ水煮		チンゲンサイ・にんじ ん	きゅうり・コーン・レモン果汁	砂糖	ごま油	酢・しょうゆ・塩・からし		
	かきたまスープ	豆腐・卵		にんじん	干しいたけ・たまねぎ・長 ねぎ	でんぶん		* 中華だし・塩・しょうゆ		
	麦ごはん					米				
15 (火)	牛乳		牛乳						825	31.2
	★にしんの竜田揚げ	にしん			しょうが	でんぶん・砂糖	油	しょうゆ		
	ごぼうサラダ			にんじん	ごぼう・きゅうり	砂糖	* 香りがまど レッシング	しょうゆ・酢・からし		
	にらのスタミナみそ汁	豚肉・みそ		にんじん・にら	もやし		油	混合だし・唐辛子		
15 (火)	スラッビー ジョー	豚肉・大豆		にんじん・ピーマン	たまねぎ	砂糖・パン粉	油	トマトピューレ・ケチャップ・ ソース・こしょう	825	31.2
	牛乳		牛乳							
	ポトフ	ウインナー		にんじん・ブロッコリー	キャベツ	じゃがいも		* 洋風だし・塩・こしょう		
	フルーツ白玉				パインアップル・みかん・黄 桃・ナタデココ	白玉		サイダー		

※印が付いている食材の詳細は、右面をご覧ください。★印の付いている料理は、揚げ調理をしているものです。

日曜	献立名	血や肉になる		体の調子を整える		力や熱のもとになる		その他調味料	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群	2群	3群	4群	5群	6群			
		肉・魚・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂			
16 (水)	ビーンズカレーライス	麦ごはん 豚肉・大豆・いんげん豆・ひよこ豆		にんじん	にんにく・しょうが・たまねぎ	米・麦 じゃがいも	油	*カレールー	863	31.4
	牛乳		牛乳							
	寒天とツナのサラダ	まぐろ水煮	寒天	にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・レモン果汁		油	酢・しょうゆ・塩・こしょう		
	ヨーグルト		ヨーグルト							
17 (木)	きしめん	きしめん 豚肉・油揚げ		にんじん・チンゲンサイ	ごぼう・たまねぎ・干しいたけ・長ねぎ	きしめん	油	混合だし・酒・みりん・しょうゆ・塩	885	32.5
	牛乳		牛乳			～日本味めぐり「愛知県」～		酢・しょうゆ		
	キャベツのごまみそ和え	チキン油漬け・みそ		にんじん	キャベツ・きゅうり	水あめ・砂糖 小麦粉・砂糖・さつまいも	油・ごま			
	手作り鬼まんじゅう	豆乳								
18 (金)	麦ごはん					米・麦			784	31.3
	牛乳		牛乳							
	★いかフライ	いか				パン粉・小麦粉・でんぶん	油	塩・ソース		
	和風サラダ	かまぼこ		にんじん	キャベツ・きゅうり・しょうが	砂糖	ごま油・油	酢・しょうゆ		
24 (木)	麦ごはん					米・麦			784	32.1
	牛乳		牛乳							
	鶏肉	鶏肉・油揚げ		にんじん	えのきたけ・しめじ・干しいたけ	砂糖		みりん・酒・しょうゆ		
	お月見汁	豆腐・かまぼこ・みそ		にんじん・小松菜	ごぼう・大根・長ねぎ	水あめ 里いも		しょうゆ 混合だし		
25 (金)	麦ごはん					米・麦			800	37.8
	牛乳		牛乳							
	★かつおのごまがらめ	かつお				でんぶん・砂糖	油・ごま	しょうゆ		
	チンゲンサイの塩昆布和え		塩昆布	チンゲンサイ・にんじん	きゅうり・もやし			しょうゆ		
28 (月)	麦ごはん					米			785	27.8
	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト	～認定農業者小田部さんの「チンゲンサイ」～						
	★いわしのピリッとジャン	いわし		にんにく・しょうが	きゅうり・キャベツ	でんぶん・砂糖 砂糖	油	豆板醤・酒・しょうゆ・酢		
	にんじんとチキンのサラダ	チキン油漬け		にんじん	たまねぎ・たけのこ・干しいたけ	でんぶん	油	酢・塩・こしょう *中華だし・塩・しょうゆ・こしょう		
29 (火)	コッペパン					コッペパン			827	28.9
	黒豆きな粉クリーム	きな粉	乳			砂糖・ぶどう糖・水あめ	油・ごま	塩		
	牛乳		牛乳							
	ブラウンシチュー	豚肉		にんじん	たまねぎ・マッシュルーム	じゃがいも	油	*エスパニョールソース・トマトピューレ・ソース・塩・こしょう		
30 (水)	シーザーサラダ		チーズ	赤パプリカ	キャベツ・きゅうり・黄パプリカ		*シーザードレッシング		800	27.9
	巨峰				巨峰					
	スタミナ丼	スタミナ丼の具 豚肉・みそ		にんじん・にら	切干し大根・たけのこ・えのきたけ・にんにく・たまねぎ・しめじ	米・麦 砂糖・でんぶん	油	豆板醤・酒・みりん・しょうゆ		
	牛乳		牛乳							
30 (水)	しゅうまい	豚肉			たまねぎ・しょうが	パン粉・でんぶん・砂糖・小麦粉・水あめ		塩	819	31.9
	パンサンスー	ハム		にんじん	きゅうり・もやし	春雨・砂糖	ごま油	しょうゆ・酢・からし		
※都合により献立が変更になる場合があります。(平均)									819	31.9

- ・洋風だし (ぶどう糖・塩・大豆・豚脂・でんぶん・ミルポアパウダー・オニオンパウダー・ガーリックパウダー・にんじんエキスパウダー・チキンエキスパウダー・トマトエキスパウダー・鶏脂・ポークエキスパウダー)
- ・中華だし (塩・ポークエキスパウダー・砂糖・鶏肉・ジンジャーパウダー・オニオンパウダー・こしょう・ガーリックパウダー)
- ・バンバンジードレッシング (しょうゆ・砂糖・酢・たまねぎ・しょうが・にんにく・塩・みそ・ごま油・ごま・ほたてエキス・豆板醤・レモン果汁・大豆・鶏肉・豚肉・ゼラチン)
- ・バジルソース (油・バジル・塩・にんにく・砂糖・赤ピーマン)
- ・ハンバーグ (鶏肉・たまねぎ・豚肉・大豆・砂糖・塩・トマトペースト・にんにくペースト・しょうゆ・しょうがペースト)
- ・水餃子 (キャベツ・豚肉・鶏肉・長ねぎ・しょうがペースト・油・みりん・酒・小麦粉・大豆粉・しょうゆ・塩・砂糖)
- ・香りごまドレッシング (ごま油・砂糖・水あめ・酢・ごま・塩)
- ・カレールー (小麦粉・砂糖・カレー粉・油・たまねぎ・にんにく・豚脂・トマト・塩・チキンエキス・チャツネ・ワイン・大豆・りんごペースト・しょうゆ・でんぶん・オニオンパウダー・昆布エキス・ぶどう糖)
- ・エスパニョールソース (小麦粉・砂糖・油・トマト・塩・ぶどう糖・しょうゆ・ソース・ガーリックパウダー・たまねぎ・昆布エキスパウダー・魚醤パウダー・にんじんエキスパウダー・ポークエキスパウダー・チキンエキスパウダー・乳)
- ・シーザードレッシング (油・水あめ・酢・塩・チーズ・チキンエキス・にんにく・ほたてエキス・こしょう)