

令和8年



9月予定献立表(中学校)

東庄町教育委員会教育課給食係(学校給食センター)



日	曜日		献立名	主な材料と働き						栄養価				
				体の組織をつくる		体の調子を整える		エネルギーになる						
				主食	牛乳	おかず	魚肉卵 豆製品	牛乳乳製品 小魚海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 くだものきのこ	穀類いも 砂糖	油脂種実	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)
2	水	ラーメン	○	厚焼き卵 みそラーメンスープ 焼肉サラダ ミニたい焼き	卵 豚肉 みそ	牛乳	にんじん	しょうが にんにく きゅうり もやし たまねぎ ながねぎ	中華めん しらたき 砂糖 たいやき ごま油	ごま油	819	38.8	4.0	
3	木	ごはん	○	ひとロトンカツ(ソース) ポークカレー 梨 	豚肉	牛乳	にんじん	にんにく しょうが たまねぎ りんご なし	米 じゃがいも カレーうどん	油	890	32.0	3.2	
4	金	シュガートースト	○	若鶏ごま照り焼き さつまいものサラダ 野菜スープ ワインゼリー	鶏肉 ツナ ベーコン	牛乳 わかめ	にんじん こまつな	キャベツ もやし たまねぎ	パン ゼリー 砂糖 さつまいも ドレッシング	マーガリン ごま	803	27.6	3.2	
7	月	ごはん	○	ショーロンポー(2こ) マーボー豆腐 フルーツ入り杏仁豆腐	豆腐 豚肉	牛乳 杏仁豆腐	にんじん にら	たけのこ ながねぎ みかん もも パイン しょうが にんにく	米 小麦粉 片栗粉	油 ごま油	943	31.4	2.9	
8	火	ごはん	○	炒り卵 野菜入り豚そぼろ なめこ汁 焼プリンタルト	卵 油揚げ 豚肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん ほうれんそう	なめこ ながねぎ	米 砂糖 タルト		874	35.3	2.5	
9	水	ごはん	○	鮭の塩焼き かぶと豚肉の甘辛炒め 沢煮椀 ヨーグルト	鮭 豚肉	牛乳 ヨーグルト	かぶの葉 にんじん	かぶ だいこん たまねぎ ながねぎ えのきたけ ごぼう	米 砂糖	ごま油	745	44.0	2.9	
10	木	ごはん	○	春巻き 中華丼の具 マカロニサラダ	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん チンゲンサイ	しょうが キャベツ もやし たけのこ きゅうり	米 片栗粉 マカロニ	油 マヨネーズ	912	29.9	2.8	
11	金	背割りパン	○	ケチャップフランクソーセージ やきそば ひと口牛乳プリン わかめスープ	フランクソーセージ 豚肉 豆腐	牛乳 わかめ 牛乳プリン	にんじん ピーマン	キャベツ たまねぎ ながねぎ	パン 砂糖 中華めん		796	30.5	4.5	
14	月	ごはん	○	ほうれん草グラタン 東の匠SPF豚のハヤシライス フルーツ入りソーダゼリー	豚肉	牛乳	ほうれんそう にんじん トマト	マッシュルーム りんご たまねぎ にんにく みかん もも	米 ゼリー	バター ハヤシルウ	978	32.1	3.0	
15	火	コーンピラフ	○	スコッチエッグ(ケチャップ) フライドポテト クリームポタージュ	鶏肉 卵 ベーコン	牛乳	にんじん ほうれんそう	コーン たまねぎ マッシュルーム	米 麦 マカロニ じゃがいも	バター 油	908	30.9	4.2	
16	水	ごはん	○	ぎょうざ(2こ) 豚キムチ みかんクレープ ワンタンスープ	豚肉 なると	牛乳	にら にんじん チンゲンサイ	はくさい たまねぎ もやし にんにく ながねぎ	米 小麦粉 クレープ	ごま ごま油	839	29.7	3.3	
17	木	ごはん	○	さば照り焼き 牛皿 みそ汁	さば 油揚げ 牛肉 みそ 豆腐	牛乳	にんじん	たまねぎ だいこん しいたけ ながねぎ しょうが	米 しらたき		851	35.1	2.2	
18	金	食パン (パテチョコ)	○	かぼちゃひき肉フライ ささみ肉入り海藻サラダ トマトと卵のスープ	ささみ肉 ベーコン 卵	牛乳 海藻	かぼちゃ トマト	キャベツ きゅうり にんにく たまねぎ	パン チョコ 片栗粉	油 ドレッシング オリーブオイル	814	28.1	3.2	
24	木	わかめごはん	○	ハンバーグ和風おろしソース マヨおひたし すまし汁 ヨーグルト	鶏肉 豚肉 かつおぶし 油揚げ 豆腐	牛乳 わかめ ヨーグルト	ほうれんそう にんじん	だいこん もやし ながねぎ	米 砂糖	ドレッシング	854	32.4	3.7	
25	金	ハムチーズ トースト	○	ウインナー卵巻き 塩こうじのスープ お月見ゼリー スパゲッティナポリタン	ハム 豚肉 ウインナー 卵 ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん ピーマン	たまねぎ キャベツ コーン マッシュルーム	パン スパゲッティ ゼリー	油	878	36.4	4.3	
28	月	ごはん (のりたまふりかけ)	○	いわしごまフライ 厚揚げのそぼろあんかけ かきたま汁	いわし 卵 厚揚げ 鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん ほうれんそう	ながねぎ しいたけ	米 砂糖	ごま 油	808	33.2	2.6	
29	火	ごはん	○	鶏肉から揚げ(2こ) ひじきとれんこんのサラダ さつまいものみそ汁	鶏肉 枝豆 油揚げ 豆腐 みそ	牛乳 ひじき	にんじん	しょうが れんこん コーン だいこん ながねぎ	米 片栗粉 さつまいも	油 ドレッシング	879	28.8	2.8	
30	水	ごはん	○	チーズかまぼこ 東の匠SPF豚の豚丼の具 黒いごま和え	かまぼこ 豚肉	牛乳 チーズ	ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ しょうが もやし	米 しらたき 砂糖	ごま	835	39.1	2.7	
※材料その他の都合により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。											今月の平均値	862	33.2	3.2
※この献立表は主な使用材料を示したもので、食物アレルギー資料ではありません。											基準値	830	35.3	2.5

