

令和8年度

9月

## 給食予定献立表

小鹿野町学校給食センター  
小鹿野中学校

| 日 曜  | 献立名              |                                                                                     |                                          | 血や肉、骨や歯に<br>なる食品                      | からだの調子を<br>ととのえる食品                                 | 熱や力のもとに<br>なる食品                              | 1人あたり<br>kcal | たんば<br>くしつ<br>g |
|------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------|---------------|-----------------|
|      | 主食・パンにつけるもの      | 牛乳                                                                                  | 主菜・副菜                                    |                                       |                                                    |                                              |               |                 |
| 2 水  | フラワーロール          |    | いか入り塩焼きそば<br>チキンナゲット（2こ）<br>ツナコーンและ     | 牛乳 豚肉<br>いか<br>ツナ                     | にんじん 玉ねぎ キャベツ<br>小松菜 もやし<br>コーン                    | パン 焼きそばめん 油<br>ごま油 小麦粉 パン粉<br>さとう ごま         | 613           | 27.5            |
| 3 木  | 麦ごはん             |    | ポークカレー<br>春雨サラダ<br>レモンゼリー                | 牛乳 豚肉<br>ハム                           | にんじん 玉ねぎ コーン<br>キャベツ<br>レモン                        | 米 大麦 油 ジャガイモ<br>小麦粉 春雨 ごま油<br>ごま さとう         | 661<br>806    | 22.3<br>26.7    |
| 4 金  | わかめごはん           |    | 小松菜のみそ汁<br>鶏肉の唐揚げ<br>おかかサラダ              | 牛乳 油揚げ みそ<br>鶏肉<br>カツオブシ わかめ          | にんじん 小松菜 大根<br>長ねぎ ショウガ もやし<br>キャベツ きゅうり           | 米 片栗粉 油<br>さとう<br>和風ドレッシング                   | 594<br>714    | 24.9<br>29.1    |
| 7 月  | 麦ごはん             |    | わかめスープ<br>ビビンバの具<br>焼き餃子（2こ）             | 牛乳 鶏肉 なた<br>豚肉 たまご みそ                 | にんじん コーン 長ねぎ<br>ほうれん草 もやし<br>キャベツ ニラ               | 米 大麦 ごま油<br>油 さとう<br>小麦粉                     | 602<br>751    | 25.0<br>30.4    |
| 8 火  | ひじきごはん           |    | あじフィレフライ<br>ごま和え<br>豆乳プリン                | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>ひじき あじ<br>みそ 豆乳          | にんじん ごぼう 枝豆<br>小松菜 キャベツ                            | 米 油 小麦粉 パン粉<br>さとう すりごま ねりごま                 | 623<br>780    | 22.6<br>28.4    |
| 9 水  | コッペパン            |    | ポークビーンズ<br>ウィンナー（2本）スティックチーズ<br>グリーンサラダ  | 牛乳 豚肉 大豆ミート<br>大豆 ウィンナー<br>チーズ        | にんじん 玉ねぎ ピーマン<br>トマト ニンニク<br>レタス きゅうり キャベツ         | パン ジャガイモ オリーブ油<br>さとう<br>イタリアンドレッシング         | 612<br>772    | 24.3<br>30.3    |
| 10 木 | ごはん              |    | 玉ねぎのみそ汁<br>ハンバーグ デミグラス風ソース<br>おかかマヨネーズ和え | 牛乳 油揚げ 豆腐 みそ<br>鶏肉 豚肉<br>ツナ カツオブシ     | にんじん 玉ねぎ ほうれん草<br>ブロッコリー キャベツ<br>コーン               | 米 さとう<br>ノンエッグマヨネーズ                          | 634<br>781    | 25.8<br>31.3    |
| 11 金 | 地粉うどん            |    | 鶏南蛮汁<br>天ぷら（かぼちゃ・木の葉揚げ）<br>みそドレッシング和え    | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>なた 木の葉かまぼこ<br>みそ ささみ 青のり | にんじん なす しめじ<br>長ねぎ ショウガ かぼちゃ<br>小松菜 もやし            | うどん 油<br>小麦粉 でんぷん<br>さとう ごま                  | 609<br>741    | 25.7<br>31.0    |
| 14 月 | ごはん              |   | すき焼き風煮<br>たまごやき<br>磯か和え                  | 牛乳 豚肉 豆腐<br>たまご<br>のり                 | にんじん 玉ねぎ 白滝<br>長ねぎ 白菜<br>ほうれん草 もやし                 | 米 油 さとう                                      | 593<br>726    | 28.4<br>34.0    |
| 15 火 | キムタクご飯           |  | いかチヂミ<br>わかめサラダ<br>三色ゼリーポンチ              | 牛乳 豚肉<br>いか<br>わかめ ツナ かまぼこ            | にんじん 玉ねぎ 白菜キムチ<br>たくあん キャベツ きゅうり コーン<br>オレンジ レモン   | 米 油 ごま油 ごま<br>さとう 小麦粉 はちみつ<br>塩ドレッシング        | 636<br>781    | 21.8<br>25.9    |
| 16 水 | ツイストパン           |  | 豆乳コーンチャウダー<br>白身魚のマリネ<br>スタミナサラダ         | 牛乳 ベーコン 豆乳<br>豚肉<br>タラ                | にんじん 玉ねぎ コーン<br>パセリ レタス キャベツ<br>きゅうり ニンニク          | パン ジャガイモ 油<br>オリーブ油 片栗粉 さとう<br>ごま油 でんぷん      | 615<br>781    | 25.5<br>31.2    |
| 17 木 | ごはん<br>ふりかけ（おかか） |  | ミートボールのスープ<br>さばの味噌煮<br>枝豆ポテトサラダ         | 牛乳 ミートボール 油揚げ<br>さば みそ<br>ハム カツオブシ    | にんじん 玉ねぎ 水菜<br>ササゲ<br>枝豆 コーン                       | 米 さとう<br>ジャガイモ<br>ノンエッグマヨネーズ                 | 622<br>769    | 27.4<br>34.1    |
| 18 金 | ごはん              |  | 夏野菜のハヤシシチュー<br>フレンチサラダ<br>ラ・フランスゼリー      | 牛乳 鶏肉                                 | にんじん 玉ねぎ なす<br>かぼちゃ ニンニク キャベツ<br>ブロッコリー コーン ラ・フランス | 米 ジャガイモ 小麦粉<br>さとう 油<br>フレンチドレッシングコーンドレッシング  | 613<br>744    | 24.1<br>29.0    |
| 24 木 | しめじごはん           |  | さわらの揚げ煮<br>いり卵和え<br>お月見大福                | 牛乳 鶏肉 油揚げ<br>さわら たまご<br>豆乳 いんげん豆      | にんじん しめじ いんげん<br>小松菜 キャベツ                          | 米 さとう 油<br>でんぷん ごま油 ごま<br>さつまいも 米粉           | 621<br>746    | 24.0<br>29.1    |
| 25 金 | 新人戦予選のため、給食なし    |                                                                                     |                                          |                                       |                                                    |                                              |               |                 |
| 28 月 | ごはん              |  | 豆腐の中華煮<br>コーン焼売（2こ）<br>ナムル               | 牛乳 豚肉 豆腐<br>鶏肉                        | にんじん 玉ねぎ 竹の子<br>白菜 ササゲ コーン<br>コーン もやし 小松菜          | 米 さとう 油 片栗粉<br>小麦粉<br>ごま油 ごま                 | 604<br>731    | 25.5<br>30.0    |
| 29 火 | ごはん              |  | なめこのみそ汁<br>鶏肉のカレーフレック焼き<br>そばろきんぴら       | 牛乳 豆腐 油揚げ<br>みそ 鶏肉<br>豚肉 さつま揚げ        | にんじん なめこ 長ネギ<br>れんこん こんにゃく<br>ピーマン                 | 米 さとう ノンエッグマヨネーズ<br>コーンフレック 米パン粉<br>ごま油 油 ごま | 610<br>745    | 28.1<br>33.8    |
| 30 水 | きなこ揚げパン          |  | コンソメたまごスープ<br>肉団子（3こ）<br>青のりポテト          | 牛乳 鶏肉 たまご<br>きなこ<br>青のり               | にんじん キャベツ<br>チンゲンサイ<br>玉ねぎ コーン                     | パン 油 さとう<br>小麦粉 パン粉<br>ジャガイモ マーガリン           | 592<br>802    | 25.6<br>33.8    |

\*材料等の都合により、献立内容が変更になる場合があります。

\*今年の十五夜は9月25日ですが、献立の都合により24日にお月見デザートを出します。

