

令和8年9月分 学校給食献立表(中学校)



日付	1日(火)				2日(水)				3日(木)				4日(金)				7日(月)				8日(火)				9日(水)				10日(木)				11日(金)				14日(月)				15日(火)			
献立名	○豚丼 (アルファ化米ごはん) ○牛乳 ○切干し大根のみそ汁 ○みかんゼリー				○減量バターロール ○牛乳 ○スパゲッティアラビアータ ★ハムサラダ (柑橘ドレッシング付)				○ごはん ○牛乳 ○豆腐のオイスターソース煮 ★もやしのごま酢いため ○スイートポテト				○パン ○牛乳 ○夏野菜のかきあげ ○野菜スープ				○わかめごはん ○牛乳 ○さばの煮つけ ★煮びたし ○夏のとん汁				○麦ごはん ○牛乳 ○ハッシュドポーク ★焼き野菜				○パン ○牛乳 ○わかさぎのバーベキューソース ○パスタスープ				○さわやか夏野菜とどっぶり肉みそ丼 (ごはん) ○牛乳 ○白玉スープ				○パンパン ○牛乳 ○アドボ ★そえ野菜 ○シニガンスープ				○クファジュシー ○牛乳 ○マーミナチャンプルー ○すまし汁				○パン ○ヨーグルトドリンク(牛乳なし) ○ひよこ豆のトマト煮 ★ツナサラダ (ごまドレッシング付)			
	(はし)				(スプーン)				(スプーン)				(はし)				(はし)				(スプーン)				(はし)				(スプーン)				(はし)				(スプーン)							
材料および使用量 (g)	アルファ化米	90	■		スパゲッティ(4cmカット)	45.5	■		米	105	■		じゃがいも	26	■		米	105	■		米	90	■		わかさぎ(魚卵含む)	58.5	●		米	110	■		鶏肉(もも15g)	78	●		米	90	■		ヨーグルトドリンク(プレーン125ml)	1本	●	
	水	アルファ化米の1.7倍			塩	水の0.5%	▲		水	米の1.5倍			たまねぎ	19.5	▲		わかめ(アルファ化米用)	4.5	●		米粒麦	20%	■		酒	1.3			水	米の1.5倍			酢	3.9			豚肉	26	●					
	豚肉	56	●		豚肉	26	●		(冷)とうふ	104	●		ゴーヤ	9.1	▲		さば(角切)	78	●		豚肉	39	●		なたね油(あげ油)	5.85	■		豚ひき肉	52	●		にんにく	0.26	▲		にんにく	13	▲		豚肉(かたロール角切)	39	●	
	土しょうが	0.28	▲		たまねぎ	39	▲		豚肉	30	●		モロヘイヤ	2.6	▲		土しょうが	1.82	▲		クッキングワイン	0.65	▲		たまねぎ	19.5	▲		にんにく	0.13	▲		土しょうが	0.26	▲		土しょうが	3.9			たまねぎ	32.5	▲	
	たまねぎ	63	▲		にんじん	19.5	▲		にら	6.5	▲		(冷)粒コーン	6.5	▲		酒	3.9			たまねぎ	52	▲		にんじん	6.5	▲		にんにく	0.13	▲		たまねぎ	39	▲		にんじん	19.5	▲		にんじん	26	▲	
	にんじん	21	▲		なす	13	▲		たまねぎ	52	▲		上乾ちりめん	2.6	●		さとう	4.55	■		にんじん	26	▲		にんにく	0.13	▲		土しょうが	0.13	▲		ピーマン	5.2	▲		ピーマン	1.3			サラダ油	0.39	■	
	赤つきこんにやく	21			しめじ	13	▲		根深ねぎ	3.9	▲		小麦粉	16.9	■		こい口しょうゆ	6.5			マッシュルーム	6.5	▲		土しょうが	0.26	■		サラダ油	0.26	■		こい口しょうゆ	4.16			赤パプリカ	3.9	▲		赤パプリカ	26	▲	
	蒸しかまぼこ(いちょう切り)	14	●		にんにく	0.13	▲		にんじん	13	▲		かたくり粉	2.6	■		水	6.5			トマトピューレ	21	▲		クッキングワイン	1.56	■		りんごジャム	5.2			なす	26	▲		なす	0.39	■		なす	19.5	●	
	根深ねぎ	4.2	▲		サラダ油	0.65	■		たけのこ水煮(短冊)	13	▲		土しょうが	0.39	▲		なたね油(あげ油)	10.53	■		緑豆太もやし	52	▲		にんじん	9.1	▲		さとう	0.78	■		こい口しょうゆ	1.95	●		こしょう	0.042			上新粉	7	■	
	サラダ油	0.42	■		ウスターソース	3.9			にんにく	0.39	▲		サラダ油	0.39	■		たまねぎ	39	▲		さとう	0.78	■		こい口しょうゆ	1.95	●		かつおぶし	1.3	●		水	28			水	77			水	4.2		
	酒	0.7	■		トマトケチャップ	26			さとう	2.08	■		たまねぎ	19.5	▲		にんじん	26	▲		こしょう	0.013			上新粉	7	■		たまねぎ	39	▲		水	28			水	77			水	4.2		
	さとう	4.2	■		トマトピューレ	19.5	▲		こい口しょうゆ	3.9	■		キャベツ	26	▲		うす口しょうゆ	2.6			豚肉	13	●		水	13	●		ポークビヨン	4.2			水	77			水	4.2			水	77		
	こい口しょうゆ	9.8			チリパウダー	0.065	■		オイスターソース	1.95			根深ねぎ	6.5	▲		塩	0.65			オクラ	9.1	▲		フランソーゼージ	19.5	●		たまねぎ	26	▲		にんじん	19.5	▲		にんじん	13	▲		にんじん	13	▲	
	水	0~7			タバスコ	0.13			塩	0.39			うす口しょうゆ	2.6			塩	0.65			土しょうが	0.26	▲		たまねぎ	19.5	▲		にんじん	13	▲		オリーブ油	0.65			オリーブ油	0.65			オリーブ油	0.65		
	たまねぎ	19.5	▲		塩	0.26			こしょう	0.026			酒	1.3			酒	0.65			こしょう	0.013			けずりぶし	1.56			だし昆布	0.78			水	156			水	156			水	156		
	にんじん	9.1	▲		こしょう	0.039			かたくり粉	0.65	■		まぐろ油漬	19.5	●		緑豆太もやし	52	▲		にんじん	13	▲		ごま油	0.26	■		さとう	1.04	■		こい口しょうゆ	2.6			ごま油	0.39	■		白ごま	1.3	■	
	じゃがいも	26	■		ハム(スライス)	13	●		まぐろ油漬	19.5	●		ごま油	0.26	■		さとう	1.04	■		こい口しょうゆ	2.6			ごま油	0.39	■		白ごま	1.3	■		スイートポテト(35g)	1個	■									
	切干し大根	2.6	▲		キャベツ	45.5	▲		緑豆太もやし	52	▲		にんじん	13	▲		ごま油	0.26	■		さとう	1.04	■		こい口しょうゆ	2.6			ごま油	0.39	■		スイートポテト(35g)	1個	■									
	わかめ(干)	0.26	●		(冷)むき枝豆	13	▲		にんじん	13	▲		ごま油	0.26	■		さとう	1.04	■		こい口しょうゆ	2.6			ごま油	0.39	■		白ごま	1.3	■		スイートポテト(35g)	1個	■									
	赤みそ	8.45	●		にんじん	6.5	▲		柑橘ドレッシング(10ml)	1袋	■																																	
	白みそ	4.55	●																																									
	煮干し	2.34																																										
	だし昆布	0.78																																										
	水	143																																										
	みかんゼリー(70g)	1個	■																																									

日付	16日(水)				17日(木)				18日(金)				24日(木)				25日(金)				28日(月)				29日(火)				30日(水)															
献立名	○麦ごはん ○牛乳 ○凍り豆腐の甘酢あん ○ごぼうのみそ汁				○玄米ごはん ○牛乳 ★さばの塩麹焼き ○切干し大根のごま酢いため ○すまし汁				○パン ○牛乳 ○パンプキンスープ<除> ○コロコロソテー				○減量パン ○牛乳 ○和風スパゲッティ ★焼き野菜				○ごはん ○牛乳 ★肉だんごのきのこソース ○月見汁 ○お月見大福				○ごはん ○牛乳 ○豚キムチ ○トッポギスープ ○角チーズ				○パン ○牛乳 ○白身魚のマリネ ○豆乳ポタージュ				○ごはん ○牛乳 ○鶏肉とうずら卵のスパイシー煮<除> ○はるさめスープ															
	(はし)				(はし)				(スプーン)				(はし)				(はし)				(はし)				(スプーン)				(スプーン)															
材料および使用量（g）	米	85	■		米	90	■		豚肉	26	●		スパゲッティ(1/2カット)	45.5	■		米	105	■		米	105	■		メルルーサ(角切)	65	●		米	105	■													
	米粒麦 米の水 米+麦の水	20% 1.55倍	■		発芽玄米 米の水 米+玄米の水	20% 1.55倍	■		たまねぎ サラダ油 かぼちゃ	39 0.39 32.5	▲ ■ ▲		塩 水の 豚肉	0.5% 26	■ ●		水 米の水	1.5倍	■		水 米の水	1.5倍	■		塩 酒	0.13 0.65			水 米の水	1.5倍	■													
凍り豆腐(角切)	9.1	●		さば(塩麹漬60g)	1切	●		(冷)かぼちゃペースト	26	▲		にんにく	0.26	▲		肉だんご(豚)	65	●		豚肉	32.5	●		こしょう	0.013			鶏肉(もも10g)	45.5	●														
かたくり粉	6.5	■		クッキングシート				<牛乳>	52	●		たまねぎ	52	▲		たまねぎ	26	▲		キャベツ	52	▲		かたくり粉	9.1	■		たまねぎ	26	▲														
なたね油(あげ油)	5.46	■						塩	1.3			にんじん	13	▲		にんじん	6.5	▲		たまねぎ	32.5	▲		なたね油(あげ油)	6.5	■		にんじん	19.5	▲														
豚肉	26	●		ハム(スライス)	13	●		こしょう	0.039			しめじ(バラ)	13	▲		しいたけ(干・カット)	0.39	▲		白菜キムチ	19.5	▲		赤ピーマン	6.5	▲		にんにく	0.65	▲														
たまねぎ	39	▲		切干し大根	5.2	▲		ポークブイヨン	3.9			こまつな	13	▲		サラダ油	0.65	■		サラダ油	0.26	■		たまねぎ	2.6	▲		<うずら卵>	39	●														
にんじん	13	▲		緑豆太もやし	13	▲		水	104			塩	0.78			さとう	0.65	■		さとう	0.65	■		こい口しょうゆ	2.99	■		サラダ油	0.39	■														
たけのこ水煮(短冊)	13	▲		にんじん	13	▲		こしょう	0.039			こい口しょうゆ	0.039			みりん	0.65			こい口しょうゆ	0.65			オリーブ油	0.91	■		塩	0.13															
サラダ油	0.39	■		ごま油	0.39	■		ウインナーソーセージ	19.5	●		こい口しょうゆ	1.95			こい口しょうゆ	3.25			トッポギ	32.5	■		酢	3.25			塩	0.13															
(冷)むき枝豆	6.5	▲		さとう	1.04	■		(冷)粒コーン	19.5	▲		フランクソーセージ	19.5	●		かたくり粉	0.65	■		水(しいたけの戻し汁とも)	6.5	■		レモン果汁	2.6	▲		こしょう	0.013															
塩	0.39			酢	1.3			たまねぎ	26	▲		じゃがいも	32.5	■		(冷)さといも(まる)	27.5	■		たまねぎ	32.5	▲		さとう	3.9	■		トマトケチャップ	2.6															
酢	1.95			こい口しょうゆ	2.73	■		にんじん	13	▲		たまねぎ	26	▲		にんじん	13	▲		根深ねぎ	3.9	▲		うす口しょうゆ	2.6	▲		ウスターソース	2.6															
さとう	3.9	■		ごま油	0.26	■		(冷)むき枝豆	0.39	■		にんじん	6.5	▲		たまねぎ	32.5	▲		にんじん	13	▲		豚肉	13	●		こい口しょうゆ	3.9	■														
こい口しょうゆ	5.2			白ごま	1.3	■		サラダ油	0.26			(冷)むき枝豆	13	▲		根深ねぎ	3.9	■		うす口しょうゆ	2.6			酒	0.65			水	0~6.5															
けずりぶし	0.39			たまねぎ	39	▲		こしょう	0.013			オリーブ油	0.26			赤みそ	8.45	●		角チーズ(15g)	1個	●		豚肉	39	▲		たまねぎ	13	●														
だし昆布	0.26			にんじん	13	▲		えのきたけ	9.1	▲		塩	0.26			白みそ	4.55	●		水	143	■		たまねぎ	26	▲	■	たまねぎ	32.5	▲														
水	32.5			えのきたけ	9.1	▲		わかめ(干)	0.26	●		酒	0.65			煮干し	2.34			月見大福(さつまいもあん)(30g)	1袋	■		豆乳	19.5	●	■	たまねぎ	32.5	▲														
たまねぎ	39	▲		うす口しょうゆ	2.6			うす口しょうゆ	2.6			酒	0.65			だし昆布	0.78				1袋	■		うす口しょうゆ	1.3	●	●	にんじん	13	▲														
にんじん	19.5	▲		酒	0.65			酒	0.65			塩	0.65			水	143	■			1袋	■		塩	1.04		■	はるさめ	3.9	■														
ささがきごぼう	13	▲		塩	0.65			けずりぶし	1.56			だし昆布	0.78			水	143	■			1袋	■		うす口しょうゆ	1.3	●	●	根深ねぎ	3.9	▲														
根深ねぎ	3.9	▲		けずりぶし	1.56			水	156			水	156			水	143	■			1袋	■		上新粉	5.2	■	■	土しょうが	0.39	▲														
赤みそ	8.45	●						水	156			水	156			水	143	■			1袋	■		水	20.8			うす口しょうゆ	2.6															
白みそ	4.55	●						水	156			水	156			水	143	■			1袋	■		ポークブイヨン	3.9			酒	0.65															
けずりぶし	1.43							水	156			水	156			水	143	■			1袋	■		水	102.7			塩	0.52															
だし昆布	0.78							水	156			水	156			水	143	■			1袋	■		水	102.7			こしょう	0.026															
水	143							水	156			水	156			水	143	■			1袋	■		水	102.7			けずりぶし	1.43															
エネルギー	727	kcal			776	kcal			700	kcal			667	kcal			808	kcal			712	kcal			744	kcal			695	kcal														
たんぱく質	27.5	g			28.0	g			29.3	g			30.1	g			24.1	g			27.4	g			31.9	g			30.9	g														
脂質	20.8	g			28.0	g			22.1	g			19.2	g			23.4	g			15.3	g			23.2	g			17.8	g														
食塩相当量	2.5	g			2.7	g			3.7	g			2.8	g			2.2	g			2.5	g			3.5	g			2.3	g														

※野菜の一部に、高槻産大阪エコ農産物を使用することがあります。