

令和8年9月分予定献立表(中学校)

那珂市立学校給食センター
TEL:029-298-1102
FAX:029-295-2119

日	献立	血や肉や骨になる(赤)	体の調子を整える(緑)	エネルギーになる(黄)	調味料他
2 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ビビンバ	豚肉	たけのこ・切干大根・しょうが・にんにく	砂糖・油	酒・しょうゆ・コチュジャン・みりん
	ナムル		もやし・小松菜・人参	ごま油	しょうゆ・こしょう
3 (木)	キムチスープ	とり肉・豆腐	人参・玉ねぎ・キャベツ・ねぎ・干しいたけ	油・ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう・◆キムチの素
	はちみつパン			はちみつパン	
	牛乳	牛乳			
	たらのレモンフライ	◆たらのレモンフライ		油	
4 (金)	青のりポテト	青のり		じゃがいも	塩・こしょう
	ミートボールスープ	◆ミートボール	キャベツ・人参・玉ねぎ・小松菜・エリンギ	油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	ココアパン			ココアパン	
	牛乳	牛乳			
7 (月)	ハンバーグのトマトソースがけ	◆ハンバーグ	玉ねぎ・トマト	油・砂糖	ケチャップ・ソース・こしょう
	スパゲッティサラダ	◆まぐろ水煮	きゅうり・人参・玉ねぎ	スパゲッティ	◆イタリアンドレッシング
	ポテトと豆のスープ	とり肉・いんげん豆	人参・玉ねぎ・小松菜・エリンギ	油・じゃがいも	とりだし・塩・こしょう
★ 瓜 連 中 学 校 リ ク エ ス ト 給 食 ★					
7 (月)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	ヤンニョムチキン	とり肉	にんにく・しょうが	でん粉・油・水あめ・砂糖・ごま	塩・こしょう・酒・ケチャップ・しょうゆ・コチュジャン・トウバンジャン
	春雨サラダ		小松菜・きゅうり・キャベツ・人参	春雨・ごま油・砂糖	しょうゆ・酢・こしょう
8 (火)	にらと豆腐のスープ	◆かまぼこ・豆腐	にら・人参・玉ねぎ・えのきたけ	でん粉	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
★ 日 本 の 味 め ぐ り ～ 青 森 県 ～ ★					
8 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	もうかのりんごソースがけ	◆もうかでん粉付き	にんにく・りんご	油	しょうゆ・ケチャップ・酒・こしょう
	辛子和え		小松菜・キャベツ・きゅうり・人参		しょうゆ・辛子
9 (水)	せんべい汁	とり肉	大根・人参・ごぼう・ねぎ・干しいたけ	◆せんべい・油・こんにゃく	とりだし・しょうゆ・塩・酒
	タコライス(ごはん)	豚肉・大豆	にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・赤パプリカ・黄パプリカ	米・油・砂糖	酒・ケチャップ・ソース・しょうゆ・チリパウダー・塩・こしょう
	牛乳	牛乳			
	コーンサラダ		キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし	油	酢・塩・こしょう
10 (木)	もずくスープ	もずく・◆かまぼこ・生揚げ	人参・ぶなしめじ・玉ねぎ・チンゲンサイ	油	かつおだし・こんぶだし・酒・しょうゆ・塩・こしょう
★ 長 寿 献 立 ★					
10 (木)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さばの塩焼き	◆さばの塩焼き			
	ひじきの炒め煮	ひじき・油揚げ	人参・キャベツ	こんにゃく・油・砂糖	しょうゆ・みりん
11 (金)	五目汁	とり肉・豆腐・◆なると・みそ	人参・小松菜・ねぎ・干しいたけ	油	かつおだし・こんぶだし
	ツナサンド(切り込みコッパパン)	◆まぐろ油漬け	キャベツ・きゅうり・人参・とうもろこし	切り込みコッパパン・◆ノンエッグマヨネーズ	しょうゆ・こしょう
	牛乳	牛乳			
	トマトシチュー	とり肉	にんにく・玉ねぎ・人参・トマト・パセリ・マッシュルーム	油・じゃがいも・砂糖	酒・ケチャップ・ソース・塩・こしょう・◆ハヤシルウ
14 (月)	ヨーグルト	◆ヨーグルト			
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	コーンしゅうまい(3)	◆コーンしゅうまい			
15 (火)	マーボーなす	豚肉・みそ	なす・人参・たけのこ・干しいたけ・玉ねぎ・ねぎ・にら・にんにく・しょうが	油・砂糖・でん粉・ごま油	◆オイスターソース・しょうゆ・トウバンジャン
	中華スープ	豆腐・とり肉・わかめ	玉ねぎ・人参・ねぎ	春雨・ごま油	とりだし・しょうゆ・塩・こしょう
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
16 (水)	豚肉のしょうが焼き	豚肉・寒天	にんにく・しょうが・玉ねぎ	油・砂糖	酒・しょうゆ・みりん
	もやしのサラダ	◆まぐろ水煮	もやし・小松菜・キャベツ・人参	油・砂糖	酢・塩・こしょう
	さつまいものみそ汁	豆腐・みそ	大根・人参・ねぎ・ごぼう・えのきたけ	さつまいも・こんにゃく	かつおだし・こんぶだし
★ お 月 見 献 立 ★					
16 (水)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	さんまのかば焼き	◆さんまでん粉付き		油・砂糖	しょうゆ・みりん・酒
	ごま酢和え		小松菜・もやし・キャベツ	ごま・砂糖	酢・しょうゆ
17 (木)	いものこ汁	とり肉・豆腐・◆なると	大根・ねぎ・人参・ごぼう・干しいたけ	里いも・油	しょうゆ・塩・みりん・酒・かつおだし・こんぶだし
	ナン			◆ナン	
	牛乳	牛乳			
	キーマカレー	豚肉・大豆・ひよこ豆	にんにく・しょうが・玉ねぎ・人参・トマト・ブルー・りんご	油	ワイン・カレー粉・こしょう・ケチャップ・ソース・◆カレールウ(2種類)
18 (金)	かぼちゃサラダ		かぼちゃ・きゅうり・人参・とうもろこし	砂糖・◆ノンエッグマヨネーズ	酢・こしょう
	ぶどう(2)		ぶどう		
	黒糖パン			黒糖パン	
	牛乳	牛乳			
24 (木)	ししゃもフライ(2)	◆ししゃもフライ(魚卵)		油	
	寒天入りヘルシーサラダ	◆まぐろ油漬け・寒天	キャベツ・きゅうり・小松菜・人参・レモン果汁	油・砂糖	しょうゆ・酢・塩・こしょう
	豆乳のクリームスープ	とり肉・いんげん豆・豆乳	にんにく・玉ねぎ・人参・エリンギ・パセリ・とうもろこし	油・じゃがいも・米粉	とりだし・塩・こしょう
	わかめうどん(ソフトめん)	わかめ・豚肉・生揚げ・◆なると	大根・人参・ねぎ・小松菜・ぶなしめじ	ソフトめん・油	かつおだし・こんぶだし・しょうゆ・塩・酒・みりん
25 (金)	牛乳	牛乳			
	あんまん			◆あんまん	
	枝豆とツナのと和え物	◆まぐろ水煮	キャベツ・チンゲンサイ・きゅうり・人参・枝豆		◆しそドレッシング
	コッパパン			コッパパン	
28 (月)	チョコクリーム			◆チョコクリーム	
	牛乳	牛乳			
	チリビーンズ	いんげん豆・豚肉・◆ベーコン・大豆	人参・玉ねぎ・パセリ・セロリー・マッシュルーム・にんにく・トマト	じゃがいも・油・砂糖	ケチャップ・ソース・チリパウダー・ローリエ・塩・こしょう
	ガーリックドレッシングサラダ	◆まぐろ油漬け	キャベツ・小松菜・人参・にんにく・しょうが	油	しょうゆ・みりん
29 (火)	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	はがつつおと生揚げのごまがらめ	◆はがつつおでん粉付き・生揚げ	しょうが	油・砂糖・ごま	しょうゆ・みりん・酒
	しょうが和え		小松菜・キャベツ・きゅうり・人参・しょうが		しょうゆ
30 (水)	なすのみそ汁	油揚げ・みそ	人参・玉ねぎ・なす・いんげん・ねぎ		こんぶだし・かつおだし
	ごはん			米	
	牛乳	牛乳			
	厚焼き卵	◆厚焼き卵			
30 (水)	五目きんぴら	◆さつま揚げ	ごぼう・人参・たけのこ	こんにゃく・油・砂糖・ごま	みりん・しょうゆ・唐辛子
	美沢山汁	豚肉・豆腐・こんが・みそ	人参・大根・小松菜・ねぎ	じゃがいも・油	かつおだし・こんぶだし
	ごはん			米	
	かつおぶりかけ			◆かつおぶりかけ	
30 (水)	牛乳	牛乳			
	豆腐のピリ辛煮	豆腐・豚肉	しょうが・玉ねぎ・人参・たけのこ・きくらげ・チンゲンサイ	油・砂糖・でん粉・ごま油	酒・◆オイスターソース・しょうゆ・トウバンジャン
	パンサンズー	◆まぐろ油漬け	人参・キャベツ・小松菜	春雨・油・砂糖・ごま油	しょうゆ・酢・辛子

※材料の都合により献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
※献立表に記載してある「卵」とは「鶏卵」のことです。
※◆マークの食品は加工品です。
※ベーコン、ハム、ソーセージは乳・卵不使用の食物アレルギー対応品を使用しています。
※この献立表には微量の食品および調味料は記載されておりません。
※給食で使用しているパンは小麦粉・マーガリン・砂糖・塩・イースト・脱脂粉乳を基本に作られています。また、はちみつや黒砂糖、ココアパウダー、米粉などの副材料を加えたパンもあります。

今月の地場産物（那珂市産）・・・米、小松菜

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB ₁ mg	ビタミンB ₂ mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
平均栄養所要量	805	31.6	21.9	410	5.2	368	0.86	0.68	34	2.6
基準栄養所要量	830	34.2	23.0	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満