



令和8年度9月分中学校給食献立表



泊江市立中学校給食センター

日	曜日	献立名	主な食品名			エネルギー たんぱく質 脂質	メモ
			主に熱や力の元になる	主に血や肉になる	主に体の調子を整える		
			黄の仲間	赤の仲間	緑の仲間		
2	水	ドライカレーライス 牛乳 海藻サラダ 梨	米 なたね油 小麦粉 上白糖	牛乳 豚肉 海藻ミックス	にんにく 生姜 セロリ 玉ねぎ 人参 トマト缶詰 キャベツ もやし 梨	785 kcal 30.5 g 25.2 g	 9月2日 防災の日 9月1日は、防災の日です。 関東大震災が発生した日でもあります。 台風、豪雨、洪水、地震、津波などの災害に備え、防災グッズの準備や点検、避難場所の確認などを行ってみたいかがでしょうか。給食では、災害時でもカセットコンロで湯煎をして、簡単に調理することができると想定して、ドライカレーライスを提供します。
3	木	回鍋肉丼 牛乳 春雨サラダ 巨峰	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 緑豆春雨	牛乳 豚肉 赤みそ	にんにく 生姜 人参 玉ねぎ キャベツ 干し椎茸 長ねぎ ピーマン もやし きゅうり 巨峰	751 kcal 29.7 g 22.5 g	
4	金	チャーハン 牛乳 青のりポテト 鶏だんごスープ	米 なたね油 ごま油 じゃが芋 片栗粉 緑豆春雨	牛乳 焼き豚 焼き竹輪 あおのり ベーコン 鶏肉	生姜 長ねぎ 人参 干し椎茸 たけのこ水煮 グリンピース 玉ねぎ 白菜	766 kcal 27.0 g 27.4 g	
7	月	砂糖揚げパン 牛乳 チキントマトシチュー フレンチサラダ	パン なたね油 上白糖 グラニュー糖 じゃが芋 小麦粉	牛乳 ベーコン 鶏肉	にんにく 人参 玉ねぎ キャベツ 大根 きゅうり コーン	758 kcal 26.7 g 36.1 g	
8	火	チリビーンズライス 牛乳 キャロットソースサラダ 梨	米 なたね油 じゃが芋 上白糖 小麦粉	牛乳 ベーコン 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ もやし コーン 梨	752 kcal 25.5 g 20.8 g	 防災の日
9	水	ご飯 牛乳 菊花蒸し おひたし みそ汁	米 片栗粉	牛乳 豚肉 赤みそ 白みそ 油揚げ	にんにく 生姜 玉ねぎ コーン チンゲン菜 人参 もやし 冬瓜 えのき茸 長ねぎ	778 kcal 33.3 g 23.3 g	
10	木	野菜のピリ辛丼 牛乳 中華風マスタード和え 華風コーンスープ	米 なたね油 上白糖 ごま油 片栗粉	牛乳 豚肉 ツナ 鶏肉 鶏卵	にんにく 玉ねぎ 人参 キャベツ もやし さやいんげん 大根 コーン クリームコーン きくらげ 枝豆	752 kcal 35.2 g 18.0 g	
11	金	ご飯 牛乳 さばのねぎみそ焼き 野菜のおろし和え 豚汁	米 上白糖 なたね油 じゃが芋	牛乳 さば 白みそ 豚肉 赤みそ 木綿豆腐	にんにく 長ねぎ キャベツ もやし 小松菜 人参 大根 ごぼう こんにゃく	762 kcal 38.6 g 22.1 g	
14	月	ボロネーゼスパゲッティ 牛乳 コールスローサラダ りんご	スパゲッティ なたね油 上白糖	牛乳 豚肉 ツナ	にんにく 玉ねぎ 人参 セロリ トマト缶詰 キャベツ コーン りんご	776 kcal 32.6 g 29.9 g	 9月9日 重陽の節句 重陽の節句は、菊の節句とも呼ばれ、病気をせずに健康に長生きできますようにと願う日です。 菊花蒸しでは、コーンを菊の花びらに見立てて、肉団子の周りにまぶしました。 みなさんもスーパーマーケットなどで食用菊を探してみたり、お花屋さんにある観賞用の菊を楽しんでみたりしてみてください。
15	火	ご飯 牛乳 手作りふりかけ 肉じゃが みそ汁	米 三温糖 白いりごま なたね油 じゃが芋 上白糖	牛乳 塩昆布 かつお節 ちりめんじゃこ 豚肉 赤みそ 白みそ 絹豆腐 油揚げ	玉ねぎ 人参 さやいんげん 小松菜	767 kcal 38.6 g 18.2 g	
16	水	豆腐のうま煮丼 牛乳 揚げごぼうサラダ 巨峰	米 なたね油 上白糖 片栗粉	牛乳 豚肉 押し豆腐	生姜 にんにく 人参 玉ねぎ たけのこ水煮 しめじ 枝豆 ごぼう キャベツ 巨峰	752 kcal 32.9 g 22.9 g	
17	木	きなこハニートースト 牛乳 ポークビーンズ 揚げじゃがサラダ	パン はちみつ なたね油 上白糖 小麦粉 じゃが芋	牛乳 きな粉 豚肉 大豆	にんにく 玉ねぎ 人参 トマトジュース キャベツ コーン	784 kcal 32.2 g 36.4 g	
18	金	ご飯 牛乳 チキンみそカツ わかめサラダ 呉汁	米 小麦粉 パン粉 なたね油 ごま油 上白糖 白すりごま 里芋	牛乳 鶏肉 鶏卵 八丁みそ わかめ 白みそ 赤みそ 大豆	にんにく キャベツ もやし 人参 コーン 大根 こんにゃく 長ねぎ	805 kcal 40.5 g 22.3 g	 9月25日 十五夜 十五夜は、一年の中で一番きれいなお月様が見える日です。秋の真ん中に出る満月を中秋の名月と呼び、他にも「芋名月」という呼び名があります。これは、旬の里芋の収穫がこの時期だからです。給食では、里芋とじゃが芋を蒸してつぶし、真ん丸な月に見立ててクロックをを作りました。秋の味覚を味わい、行事を楽しんでくれれば嬉しいです。
24	木	ピラフ 牛乳 鶏肉の赤ワインソース 洋風揚げ豆サラダ ABCスープ	米 なたね油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 マカロニ	牛乳 豚肉 鶏肉 ひよこ豆 ベーコン	人参 玉ねぎ マッシュルーム水煮 コーン もやし 小松菜 にんにく キャベツ	756 kcal 36.6 g 22.5 g	
25	金	ご飯 牛乳 里芋クロック 野菜炒め すまし汁	米 里芋 じゃが芋 なたね油 小麦粉 パン粉 上白糖 緑豆春雨	牛乳 豚肉 鶏卵 絹豆腐	人参 玉ねぎ 生姜 えのき茸 もやし チンゲン菜 大根 長ねぎ	808 kcal 27.9 g 25.7 g	
28	月	ねぎ塩豚丼 牛乳 野菜の甘酢和え 梨	米 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 油揚げ	にんにく 人参 玉ねぎ 長ねぎ キャベツ レモン果汁 小松菜 もやし 梨	761 kcal 29.6 g 26.0 g	
29	火	ご飯 牛乳 ししゃもの南蛮漬け 小松菜のごま和え 道産子汁	米 片栗粉 なたね油 上白糖 ごま油 白ねりごま 白すりごま じゃが芋	牛乳 ししゃも 豚肉 白みそ	玉ねぎ 人参 ピーマン 小松菜 もやし にんにく コーン 長ねぎ	759 kcal 31.7 g 22.9 g	 教育委員会のHPIに給食の写真を掲載しています。
30	水	ジャージャー麺 牛乳 大豆とじゃこの甘辛揚げ 大根サラダ	中華麺 なたね油 上白糖 片栗粉 ごま油 白いりごま	牛乳 豚肉 八丁みそ 大豆 ちりめんじゃこ	にんにく 生姜 長ねぎ 玉ねぎ たけのこ水煮 干し椎茸 ピーマン 大根 人参 小松菜	795 kcal 37.9 g 27.8 g	

※都合により、一部献立が変更または中止になる場合があります。

市内中学校4校共通の献立表になっています。欠食日につきましては、学校のおたより等でご確認ください。