

令和8年9月分 給食予定献立表



神河町学校給食センター  
(TEL 0790-32-0257)

| 日                        | 曜日 | 献立名                                                            | 使用材料名                                         |                                                    |                                                       | 栄養価<br>( )内は中学生 |                |                |
|--------------------------|----|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|-----------------|----------------|----------------|
|                          |    |                                                                | 血や肉や骨になるもの<br>(あか)                            | 力や熱になるもの<br>(きいろ)                                  | 体の調子を整えるもの<br>(みどり)                                   | エネルギー<br>Kcal   | たん白質<br>g      |                |
| 2                        | 水  | パン ギョウにゅう<br>ポロニアハム ポテトサラダ<br>やさいスープ                           | ギョウにゅう ハム ツナ<br>ぶたにく                          | パン <u>じゃがいも</u><br>マヨネーズ                           | きゃべつ にんじん <u>たまねぎ</u><br>セロリー                         | 634<br>(774)    | 26.7<br>(32.0) |                |
| 3                        | 木  | ごはん ギョウにゅう<br>ちくわのいそかあげ ギョウにくとしらたきのすきに<br>とうがんのみそしる            | ギョウにゅう ちくわ あおのり<br>ギョウにく とうふ みそ<br>あぶらあげ わかめ  | ごはん てんぷらこ<br>あぶら さとう                               | にんじん ごぼう <u>たまねぎ</u><br>こんにゃく えだまめ とうがん<br>あおねぎ       | 643<br>(758)    | 28.3<br>(31.9) |                |
| 4                        | 金  | ポークカレー ギョウにゅう<br>マスカットゼリーいりフルーツミックス                            | ギョウにゅう スキムミルク<br>こなチーズ ぶたにく                   | むぎごはん あぶら<br>じゃがいも ゼリー                             | <u>たまねぎ</u> にんじん にんにく<br>みかん とうとう パイナップル              | 698<br>(828)    | 19.6<br>(22.1) |                |
| 7                        | 月  | こめこパン ギョウにゅう<br>やきハンバーグ さっぱりいため<br>たまごとチンゲンさいのスープ              | ギョウにゅう ハンバーグ<br>ツナ たまご とうふ<br>ぶたにく            | こめこパン さとう<br>でんぷん                                  | きゃべつ にんじん しめじ<br><u>たまねぎ</u> チンゲンサイ                   | 647<br>(768)    | 28.2<br>(32.8) |                |
| 8                        | 火  | ごはん ギョウにゅう<br>いわしのみぞれに きりぼしだいこんのものにもの<br>にくだんごときのこのすましじる       | ギョウにゅう いわし とりにく<br>ひらてん あぶらあげ<br>かまぼこ         | ごはん さとう<br>でんぷん                                    | だいこん きりぼしだいこん<br>にんじん エリンギ しいたけ<br>しめじ あおねぎ           | 636<br>(758)    | 26.3<br>(30.9) |                |
| 9                        | 水  | パン ギョウにゅう<br>★とりにくのレモンずやき きゃべつのアーモンドあえ<br>オニオンスープ りんごジャム       | ギョウにゅう とりにく<br>ベーコン                           | パン こむぎこ さとう<br>アーモンド りんごジャム                        | きゃべつ ほうれんそう にんじん<br><u>たまねぎ</u> とうもろこし レモン<br>マッシュルーム | 659<br>(797)    | 27.1<br>(32.4) |                |
| 10                       | 木  | わかめごはん ギョウにゅう<br>さわらのゆうあんやき きんぴらごぼう<br>じゃがいものみそしる              | ギョウにゅう わかめ さわら<br>ぶたにく あぶらあげ<br>みそ            | ごはん さとう でんぷん<br>じゃがいも あぶら ごま                       | ごぼう にんじん こんにゃく<br><u>たまねぎ</u> あおねぎ えだまめ<br>ゆず         | 640<br>(741)    | 29.0<br>(32.1) |                |
| 11                       | 金  | ごはん ギョウにゅう はるまき<br>ぶたにくとたまねぎのオイスターソースいため<br>もずくじる ヨーグルト(中)     | ギョウにゅう ぶたにく<br>とうふ かまぼこ もずく<br>(ヨーグルト)        | ごはん こむぎこ あぶら<br>さとう ごまあぶら<br>はるさめ でんぷん こめこ         | <u>たまねぎ</u> にんじん こまつな<br>えのきだけ あおねぎ きゃべつ<br>しょうが しいたけ | 642<br>(837)    | 21.0<br>(27.4) |                |
| 14                       | 月  | クロワッサン(中) ギョウにゅう<br>ミートスパゲッティ とうふナゲット<br>やさいサラダ ドレッシング おこめのムース | ギョウにゅう ぶたミンチ<br>さば こなチーズ とうふ<br>ぎょにくすりみ とうにゅう | スパゲッティ さとう あぶら<br>ドレッシング ムース こむぎこ<br>でんぷん (クロワッサン) | <u>たまねぎ</u> にんじん もやし<br>きゃべつ きゅうり                     | 630<br>(852)    | 22.8<br>(28.6) |                |
| 15                       | 火  | ごはん ギョウにゅう<br>ダッカルビ あまからじゃがいも<br>みそワンタンスープ                     | ギョウにゅう とりにく<br>ぶたにく みそ                        | ごはん あぶら ごま<br>じゃがいも マヨネーズ<br>ごまあぶら ワンタン さとう        | しょうが にんにく <u>たまねぎ</u><br>にんじん エリンギ なら<br>しいたけ チンゲンさい  | 647<br>(766)    | 24.5<br>(28.5) |                |
| 16                       | 水  | ★くろざとうパン ギョウにゅう<br>さけのおうごんやき もやしのチャンプル<br>まめのスープ               | ギョウにゅう さけ とうふ<br>たまご ツナ ウィンナー<br>だいず いんげんまめ   | パン くろざとう マヨネーズ<br><u>じゃがいも</u> あぶら                 | にんじん きゃべつ もやし<br><u>たまねぎ</u> セロリー                     | 649<br>(803)    | 29.4<br>(36.2) |                |
| 17                       | 木  | ごはん ギョウにゅう<br>ぶたにくのしょうがやき だいずのごもくに<br>そうめんじる                   | ギョウにゅう ぶたにく<br>だいず とりにく<br>あぶらあげ かまぼこ         | ごはん さとう そうめん<br>あぶら                                | にんじん ごぼう しょうが<br>こんにゃく たけのこ<br>あおねぎ                   | 639<br>(740)    | 30.1<br>(33.8) |                |
| 18                       | 金  | ごはん ジョア<br>さんまのごまてりやき ひじきのものに<br>さつまじる れいとうみかん                 | ごはん さんま ひじき<br>ぶたにく あぶらあげ<br>とうふ みそ           | ごはん さとう でんぷん<br>ごま <u>さつまいも</u>                    | にんじん こんにゃく えだまめ<br><u>たまねぎ</u> しめじ あおねぎ<br>みかん        | 646<br>(754)    | 28.1<br>(31.4) |                |
| 24                       | 木  | ごはん ギョウにゅう しろみざかなのフライ<br>ささみときゃべつのいためもの<br>かぼちゃのみそしる           | ギョウにゅう ホキ<br>とりにく あぶらあげ<br>みそ                 | ごはん こむぎこ あぶら<br>パンこ でんぷん                           | きゃべつ にんじん <u>ゆず</u><br>かぼちゃ <u>たまねぎ</u> あおねぎ          | 635<br>(758)    | 25.9<br>(30.6) |                |
| 25                       | 金  | くりごはん ギョウにゅう<br>ひらつくね こまつなのにびたし<br>かきたまじる おつきみゼリー              | ギョウにゅう とりにく<br>あぶらあげ たまご<br>とうふ わかめ かまぼこ      | ごはん くり さとう<br>でんぷん ゼリー                             | きゃべつ こまつな にんじん<br>もやし えのきだけ あおねぎ<br>しょうが              | 652<br>(791)    | 27.1<br>(32.6) |                |
| 28                       | 月  | パン ギョウにゅう<br>フランクフルトのチリソース こめこのマカロニサラダ<br>★コーンポタージュ ペビーチーズ(中)  | ギョウにゅう フランクフルト<br>ツナ とりにく (チーズ)               | パン さとう でんぷん<br>こめこマカロニ ドレッシング<br>あぶら じゃがいも オリーブ油   | にんじん きゃべつ とうもろこし<br><u>たまねぎ</u> パセリ                   | 670<br>(836)    | 32.6<br>(39.7) |                |
| 29                       | 火  | ごはん ギョウにゅう<br>かんとうに だしまきたまご<br>きゅうりのとさあえ                       | ギョウにゅう ギョウすじにく<br>ひらてん あつあげ<br>たまご かつおぶし      | ごはん じゃがいも さとう<br>でんぷん                              | だいこん にんじん こんにゃく<br>きゅうり しょうが                          | 650<br>(782)    | 26.1<br>(31.7) |                |
| 30                       | 水  | ミルクパン(中) ギョウにゅう<br>チャンポンめん いかメンチカツ<br>ほうれんそうとハムのソテー グレープゼリー    | ギョウにゅう ぶたにく<br>なると いか ハム                      | ちゅうかさば でんぷん さとう<br>ごまあぶら パンこ あぶら<br>ゼリー (ミルクパン)    | にんじん <u>たまねぎ</u> きゃべつ<br>もやし あおねぎ ほうれんそう<br>しょうが      | 658<br>(786)    | 26.5<br>(30.9) |                |
| * 神河町産の食材には_____を引いています。 |    |                                                                |                                               |                                                    |                                                       | 今月の平均           | 649<br>(785)   | 26.6<br>(31.4) |

神河中学校3年生の皆さんに、これまでの給食の中から卒業までに

〇今日の献立と

神河中学校3年生の皆さんに、これまでの給食の中から卒業までに『もう一度食べたい献立』のアンケートを実施しました。その結果をお知らせします。それぞれの1位から3位までの献立を9月から卒業までに取り入れます。  
※ リクエスト献立には ★ \_\_\_\_\_ をつけています。

|    | ごはん        | パン    | ごはんのおかず   | パンのおかず   | ジャム類      |
|----|------------|-------|-----------|----------|-----------|
| 1位 | キムタクごはん    | きなこパン | 鹿肉のカリン揚げ  | シチュー     | マーシャルビーンズ |
| 2位 | チキンピラフ     | 黒砂糖パン | 鶏肉のレモン酢焼き | ハンバーグ    | ジャム       |
| 3位 | たこめいチキンライス | パイパン  | ビビンバ      | コーンポタージュ | いちごジャム    |

○今月の献立よい

18日(金)・・・食育の日献立

今月のテーマは  
「まごわ(は)やさしい献立」です。

25日(金)・・・お月見献立

お月見ゼリーがつきます。

30日(水)・・・トライやる生

リクエスト献立

※トライやる生の生徒が  
考えてた献立です。

元気にすごすために



生活リズムをととのえよう

早寝・早起き・朝ごはんを  
心がけましょう。  
朝ごはんを食べると  
脳や体が目覚めます。