

令和8年 8・9月 学校給食献立表 (中学生)

*献立は、やむを得ない事情により変更することがあります

月	火	水	木	金																																							
使用している材料等詳細は「週間献立表」をご確認ください。 画面をスクロールするか、「学校給食献立表」の日々の献立名をクリックすると「週間献立表」に移動します。  毎日の学校給食を学校栄養士がブログで紹介しています！ <URL> https://note.com/minohpakupaku																																											
27 麦ごはん ツナサラダ 夏野菜のカレー カットゼリー ヨーグルトドリンク	28 米飯 鶏肉と凍り豆腐のチリソース ラーメン風とん汁 じゃがいものおかか煮 牛乳	31 米飯 鶏肉の照り焼き すまし汁 ひじきのつくだ煮 キャベツのレモン漬 牛乳	1 米飯 チンジャオロース チキンスープ さかなふりかけ（袋） きゅうりの塩昆布あえ 牛乳	2 キャロットライス ピザ風ポテト レタススープ スライスチーズ 牛乳																																							
3 〈リクエスト献立〉 米飯 鶏肉の玄米フレーク揚げ みそ汁 じゃこのつくだ煮 豚肉となすのピリ辛いため 牛乳	4 米飯 豚丼 五目汁 ひじきのいため物 牛乳	7 〈大阪青山大学コラボ献立〉 米飯 くろだいの甘辛から揚げ ちゃんこ煮 のりかつおふりかけ（袋） 牛乳	8 米飯 チリコンカン コンソメスープ 棒チーズ 洋なし缶 牛乳	9 米飯 にしのしょうが煮 豚汁 はくさいのポン酢しょうゆ 牛乳																																							
10 米飯 糸こんにゃくのチャプチェ トック さかなつくだ煮（袋） チヂミ 牛乳	11 米飯 切り干し大根のツナサラダ ハヤシライス ポロニアソーセージ 牛乳	14 米飯 中華サラダ マーボ豆腐 ゆずゼリー ツナポテト 牛乳	15 米飯 さわらの塩こうじ焼き うま煮 つぼ漬 和風サラダ 牛乳	16 コーンライス ひじきスパゲティ 洋風スープ 味付けいりこ 野菜のオーブン焼き 牛乳																																							
17 米飯 ハンバーグ（きのこあんかけ） のっぺい汁 うめじそふりかけ（袋） いりうの花 牛乳	18 〈リクエスト献立〉 米飯 ヤンニョムチキン 春雨スープ ナムル ヨーグルトドリンク	21 	22 	23 																																							
24 米飯 フルーツカクテル チキンカレー 野菜ソテー ヨーグルトドリンク	25 〈お月見献立〉 米飯 みたらし団子 鶏みそ鍋 豚そぼろ じゃがいものり塩風味 牛乳	28 ガーリックライス 白身魚のトマトソース焼き ポトフ 角チーズ だいこんサラダ 牛乳	29 米飯 プルコギ 中華スープ きゅうりとわかめの酢の物 牛乳	30 米飯 さばの塩焼き かぼちゃのみそ汁 昆布ふりかけ（袋） 煮浸し 牛乳																																							
<table><tr><th rowspan="2"></th><th colspan="9">一ヶ月 平均</th></tr><tr><th>エネルギー (kcal)</th><th>たんぱく質 (g)</th><th>脂質 (g)</th><th>カルシウム (mg)</th><th>鉄 (mg)</th><th colspan="4">ビタミン</th></tr><tr><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th></th><th>A (μgRAE)</th><th>B1 (mg)</th><th>B2 (mg)</th><th>C (mg)</th></tr><tr><td>中学生</td><td>799</td><td>31.0</td><td>23.7</td><td>412</td><td>2.8</td><td>272</td><td>0.49</td><td>0.55</td><td>30</td></tr></table>						一ヶ月 平均									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 (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)	中学生	799	31.0	23.7	412	2.8	272	0.49	0.55	30
	一ヶ月 平均																																										
	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 (μgRAE)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)																																		
中学生	799	31.0	23.7	412	2.8	272	0.49	0.55	30																																		

箕面の畑だより

6月中旬、外院地区の長谷川さんの畑を訪問しました。1か月前に種をまいたこまつなが大きく

成長し、収穫の時期をむかえていました。葉っぱがまっすぐ伸びて巻いていないのが、水分があって元気に育っているこまつなです。

こまつなの品種は、季節に合わせて春・秋用、夏用、冬用があり、収穫予定の夏用の品種は少し辛みがあるそうです。種をまいて3日程度で発芽し、1か月程で収穫します。この時期は、ナメクジや小さなカタツムリが出るため、食べられないように退治した



り、毎日の水やりが欠かせません。ですが、暑い日中は作業ができず、早朝や、夕方から夜にかけて作業するため、短時間でスムーズに作業が進められるよう、いろいろな農業用の機械を使用されています。実際に、耕運機で簡単に土を耕し、種まき機で種を植えるところを見せていただきました。種をまくうねを作る時は、成長に差が出ないようにするため、水や肥料がまんべんなくいきわたるよう、なるべく平らにすることが大事だそうです。



耕運機



平らなうね



種まき機



10kg 入る
納品用のかご

長谷川さんは、「子どもたちにはおいしく食べてほしい！作るのが楽しい！」とお話してくださいました。大切に育てられたこまつなを、給食で味わっていただきましょう。



調理方法 9月の献立より

★ピザ風ポテト（2日の献立）

〈生地を作る〉

- ① ジャガイモをせん切りにする。
- ② でんぷん・塩・こしょうを加えてよく混ぜる。
- ③ フライパンに油をひき、1人分ずつ薄くのばして焼く。

〈ピザ風ソースを作る〉

- ④ ウィナーソーセージは小口切り、ズッキーニは小さめのいちよう切りにする。
- ⑤ 鍋に油をしき、ウィナーソーセージ、ズッキーニ、ホールコーンを炒める。
- ⑥ 材料に火が通ったら、トマトケチャップ、ウスターソース、水を入れて調味する。

〈生地とソースを合わせる〉

- ⑦ 生地の上にソースをかける。



今月の「リクエスト給食」

～みんなの「もう一度食べたい給食」が登場するよ！～



実施日	リクエストした学校
9月3日（木）	北小学校
9月18日（金）	萱野小学校



大阪青山大学と箕面市のコラボ献立『とうとうとランチ』



9月7日（月）くろだいの甘辛から揚げ

大阪青山大学の学生が考えた、岡山県のかろだいをを使った献立の第二弾が登場します。学生が作成した海や魚のことを紹介している食育ポスターを掲示していますので、ぜひ見てください!!

週 間 献 立 表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

						8月27日(木)		8月28日(金)	
						麦ごはん ツナサラダ 夏野菜のカレー カットゼリー ヨーグルトドリンク		米飯 鶏肉と凍り豆腐のチリソース ラーメン風とん汁 じゃがいものおかか煮 牛乳	
						食品名	中学	食品名	中学
						米	95 g	米	100 g
						大麦 (米粒麦)	5 g	水	140 g
						水	140 g	鶏肉	48 g
						まぐろ油漬	11 g	しょうゆ	1.8 g
						キャベツ	27.5 g	凍り豆腐 (サイコロ)	3.3 g
						きゅうり	11 g	でんぶん	4.8 g
						にんじん	5.5 g	上新粉	4.8 g
						油	1.1 g	油	6 g
						酢	2.2 g	たまねぎ	12 g
						しょうゆ	0.88 g	砂糖	1.8 g
						塩	0.22 g	しょうゆ	0.84 g
						砂糖	0.55 g	トウバンジャン	0.12 g
						豚肉	44 g	トマトケチャップ	3.6 g
						なす	11 g	水	8.4 g
						油	1.1 g	油	1.2 g
						じゃがいも	33 g	豚肉	22 g
						たまねぎ	38.5 g	にんにく	0.22 g
						にんじん	11 g	しょうが	0.33 g
						かぼちゃ	16.5 g	たまねぎ	22 g
						トマト	11 g	糸こんにゃく	22 g
						にんにく	0.33 g	かぼちゃ	11 g
						しょうが	0.33 g	にんじん	11 g
						油	1.2 g	こまつな	11 g
						ブイヨン	6 g	油	1.1 g
						りんごピューレ	7.2 g	赤みそ	3.3 g
						トマトケチャップ	8.4 g	信州みそ	4.4 g
						ウスターソース	3.6 g	塩	0.22 g
						しょうゆ	3.6 g	煮干し	3.3 g
						塩	0.72 g	水	110 g
						上新粉	4.8 g	じゃがいも	50 g
						油	3.6 g	花かつお	0.5 g
						カレー粉	0.84 g	水	10 g
						水	72 g	砂糖	1 g
						カットゼリー (みかん)	20 g	しょうゆ	2 g
						カットゼリー (なし)	20 g	みりん	1 g
						ヨーグルトドリンク	1 本	牛乳	1 本

週 間 献 立 表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

8月31日(月)		9月1日(火)		9月2日(水)		9月3日(木)		9月4日(金)	
米飯 鶏肉の照り焼き すまし汁 ひじきのつくだ煮 キャベツのレモン漬 牛乳		米飯 チンジャオロース チキンスープ さかなふりかけ (袋) きゅうりの塩昆布あえ 牛乳		キャロットライス ピザ風ポテト レタススープ スライスチーズ 牛乳		米飯 鶏肉の玄米フレーク揚げ みそ汁 じゃこのつくだ煮 豚肉となすのピリ辛いため 牛乳		米飯 豚丼 五目汁 ひじきのいため物 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
鶏肉	72 g	豚肉	60 g	にんじん	10 g	鶏肉	1 本	豚肉	48 g
たまねぎ	18 g	ピーマン (青)	9.6 g	ガラスープ	3 g	塩	0.24 g	しょうが	0.6 g
砂糖	1.2 g	たけのこ (水煮)	9.6 g	塩	1 g	こしょう	0.01 g	酒	1.2 g
しょうゆ	2.4 g	しょうが	0.6 g	こしょう	0.01 g	水	6 g	生揚げ	18 g
油	1.2 g	にんにく	0.24 g	油	2 g	上新粉	7.2 g	たまねぎ	12 g
豆腐 (冷)	27.5 g	ガラスープ	1.2 g	じゃがいも	60 g	玄米フレーク	14.4 g	しょうゆ	2.4 g
油揚げ	2.2 g	油	1.2 g	でんぶん	1.2 g	油	4.8 g	砂糖	1.2 g
だいこん	22 g	砂糖	1.2 g	油	1.2 g	生揚げ	22 g	みりん	1.2 g
はくさい	27.5 g	しょうゆ	2.4 g	塩	0.36 g	だいこん	16.5 g	油	1.2 g
にんじん	5.5 g	鶏肉	22 g	こしょう	0.01 g	たまねぎ	16.5 g	でんぶん	0.12 g
葉ねぎ	3.3 g	じゃがいも	22 g	ウイナーソーセージ	9.6 g	キャベツ	16.5 g	鶏肉	27.5 g
だし昆布	1.1 g	たまねぎ	27.5 g	ズッキーニ	6 g	にんじん	11 g	はくさい	22 g
けずり節	1.65 g	にんじん	11 g	ホールコーン	6 g	葉ねぎ	5.5 g	にんじん	11 g
水	110 g	チンゲンサイ	11 g	油	1.2 g	けずり節	1.65 g	だいこん	16.5 g
塩	0.66 g	ガラスープ	8.8 g	トマトケチャップ	3.6 g	だし昆布	0.55 g	こまつな	11 g
しょうゆ	1.1 g	水	110 g	ウスターソース	1.2 g	水	110 g	けずり節	1.65 g
油	1.1 g	塩	0.66 g	水	3.6 g	信州みそ	4.4 g	だし昆布	1.1 g
ひじき	0.88 g	こしょう	0.02 g	鶏肉	22 g	赤みそ	5.5 g	水	110 g
にんじん	6 g	さかなふりかけ	1 袋	レタス	22 g	ちりめんじゃこ	7.2 g	しょうゆ	1.1 g
白ごま	1.2 g	まぐろ油漬	10 g	たまねぎ	27.5 g	白ごま	1.2 g	塩	0.66 g
砂糖	1.2 g	きゅうり	30 g	にんじん	11 g	砂糖	1.2 g	油	1.1 g
しょうゆ	1.8 g	にんじん	5 g	油	1.1 g	しょうゆ	1.2 g	牛肉	10 g
酒	1.2 g	塩昆布	1 g	だし昆布	0.55 g	みりん	1.2 g	ひじき	1 g
油	1.2 g	酢	2 g	ガラスープ	4.4 g	豚肉	20 g	砂糖	0.5 g
水	6 g	油	1.5 g	水	110 g	なす	20 g	しょうゆ	0.5 g
ロースハム	10 g	砂糖	1 g	しょうゆ	1.1 g	油	1 g	たまねぎ	20 g
キャベツ	30 g	しょうゆ	0.5 g	塩	0.66 g	たまねぎ	10 g	にんじん	10 g
にんじん	5 g	牛乳	1 本	こしょう	0.02 g	にんじん	5 g	油	1 g
レモン果汁	1 g			スライスチーズ	1 枚	油	1 g	砂糖	0.3 g
塩	0.2 g			牛乳	1 本	しょうゆ	2 g	しょうゆ	1 g
砂糖	1 g					砂糖	1 g	牛乳	1 本
牛乳	1 本					トウバンジャン	0.05 g		
						牛乳	1 本		

週 間 献 立 表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

9月7日(月)		9月8日(火)		9月9日(水)		9月10日(木)		9月11日(金)	
米飯 くらだいの甘辛から揚げ ちゃんこ煮 のりかつおふりかけ (袋) 牛乳		米飯 チリコンカン コンソメスープ 棒チーズ 洋なし缶 牛乳		米飯 にしんのしょうが煮 豚汁 はくさいのポン酢しょうゆ 牛乳		米飯 糸こんにゃくのチャプチェ トック さかなつくだ煮 (袋) チヂミ 牛乳		米飯 切り干し大根のツナサラダ ハヤシライス ボロニアソーセージ 牛乳	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
くらだい	2 切	だいず	11 g	にしん	1 切	豚肉	36 g	まぐろ油漬	11 g
酒	1.2 g	牛肉	24 g	しょうが	1 g	糸こんにゃく	24 g	切り干し大根	4.4 g
でんぶん	12 g	たまねぎ	24 g	砂糖	3 g	たまねぎ	12 g	キャベツ	11 g
油	7.2 g	キャベツ	12 g	しょうゆ	2 g	にんじん	9.6 g	わかめふりかけ	0.33 g
酒	1.8 g	にんじん	12 g	みりん	1 g	ピーマン (青)	9.6 g	にんじん	3.3 g
なつみかんマーマレード	4.8 g	トマトケチャップ	9.6 g	水	10 g	しょうが	0.24 g	きゅうり	11 g
しょうゆ	2.4 g	油	1.2 g	豚肉	22 g	しょうゆ	2.4 g	油	1.1 g
みりん	1.2 g	砂糖	0.12 g	生揚げ	11 g	砂糖	0.6 g	しょうゆ	1.1 g
白ごま	0.6 g	塩	0.24 g	たまねぎ	16.5 g	こしょう	0.01 g	酢	1.65 g
でんぶん	0.24 g	ウスターソース	0.6 g	キャベツ	22 g	白ごま	1.2 g	砂糖	0.55 g
水	9.6 g	トウバンジャン	0.06 g	だいこん	11 g	油	1.2 g	牛肉	33 g
豚肉	27.5 g	鶏肉	22 g	にんじん	11 g	鶏肉	22 g	たまねぎ	49.5 g
豆腐 (冷)	16.5 g	たまねぎ	22 g	チンゲンサイ	5.5 g	トック	22 g	じゃがいも	38.5 g
油揚げ	3.3 g	にんじん	11 g	赤みそ	5.5 g	たまねぎ	16.5 g	にんじん	16.5 g
はくさい	22 g	だいこん	16.5 g	信州みそ	4.4 g	にんじん	11 g	こまつな	11 g
にんじん	11 g	こまつな	8.8 g	けずり節	1.65 g	えのきたけ	5.5 g	トマト	11 g
だいこん	11 g	だし昆布	0.55 g	だし昆布	0.55 g	チンゲンサイ	11 g	セロリ	1.1 g
たまねぎ	11 g	ガラスープ	5.5 g	水	110 g	ガラスープ	4.4 g	油	1.2 g
れんこん	11 g	油	1.1 g	油	1.1 g	水	110 g	トマトピューレ	9.6 g
こまつな	11 g	水	110 g	鶏肉	25 g	しょうゆ	1.1 g	トマトケチャップ	9.6 g
ガラスープ	4.4 g	塩	0.66 g	はくさい	20 g	塩	0.66 g	ウスターソース	1.2 g
だし昆布	0.55 g	こしょう	0.02 g	えのきたけ	10 g	こしょう	0.02 g	米粉ハヤシルウ	4.8 g
水	88 g	棒チーズ	1 本	にんじん	5 g	おさかなそぼろつくだ煮	1 袋	上新粉	1.2 g
しょうゆ	2.2 g	洋なし (缶)	50 g	ゆず果汁	1 g	まぐろ油漬	12 g	ブイヨン	4.8 g
塩	0.66 g	牛乳	1 本	しょうゆ	1 g	にんじん	6 g	水	72 g
のりかつおふりかけ	1 袋			塩	0.2 g	にら	6 g	塩	0.6 g
牛乳	1 本			砂糖	0.3 g	じゃがいも	15 g	こしょう	0.02 g
				油	1 g	上新粉	5 g	ボロニアソーセージ	1 枚
				牛乳	1 本	塩	0.1 g	油	1 g
						しょうゆ	0.3 g	牛乳	1 本
						油	3 g		
						牛乳	1 本		

週 間 献 立 表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

9月14日(月)		9月15日(火)		9月16日(水)		9月17日(木)		9月18日(金)	
米飯 中華サラダ マーボ豆腐 ゆずゼリー ツナポテト 牛乳		米飯 さわらの塩こうじ焼き うま煮 つぼ漬 和風サラダ 牛乳		コーンライス ひじきスパゲティ 洋風スープ 味付けいりこ 野菜のオープン焼き 牛乳		米飯 ハンバーグ (きのこあんかけ) のっぺい汁 うめじそふりかけ (袋) いりうの花 牛乳		米飯 ヤンニョムチキン 春雨スープ ナムル ヨーグルトドリンク	
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学
米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g	米	100 g
水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g	水	140 g
鶏肉	16.5 g	さわら	1 切	ホールコーン	15 g	ポークハンバーグ	1 個	鶏肉	72 g
キャベツ	22 g	塩こうじ	3.6 g	ガラスープ	3 g	油	1 g	塩	0.12 g
にんじん	11 g	油	1.2 g	塩	1 g	たまねぎ	10 g	こしょう	0.01 g
きゅうり	11 g	鶏肉	27.5 g	こしょう	0.01 g	しめじ	3 g	にんにく	0.12 g
ホールコーン	3.3 g	生揚げ	16.5 g	油	2 g	エリンギ	3 g	酒	2.4 g
白ごま	1.1 g	はくさい	27.5 g	ベーコン	14.4 g	葉ねぎ	2 g	でんぶん	9.6 g
ねりごま	0.55 g	たまねぎ	22 g	ひじき	0.55 g	油	1 g	油	7.2 g
ごま油	1.1 g	にんじん	11 g	砂糖	0.6 g	しょうゆ	1.5 g	たまねぎ	12 g
酢	1.65 g	えのきたけ	5.5 g	しょうゆ	1.2 g	でんぶん	0.1 g	コチュジャン	2.4 g
砂糖	1.1 g	こまつな	8.8 g	油	1.2 g	水	1 g	トマトケチャップ	2.4 g
しょうゆ	0.33 g	油	1.1 g	米粉スパゲティ	5.5 g	鶏肉	16.5 g	砂糖	1.2 g
塩	0.22 g	だし昆布	0.55 g	にんじん	12 g	さといも	11 g	みりん	1.2 g
豆腐(冷)	49.5 g	けずり節	1.65 g	たまねぎ	12 g	たまねぎ	16.5 g	水	6 g
豚肉	27.5 g	しょうゆ	1.1 g	糸こんにゃく	6 g	だいこん	16.5 g	豚肉	16.5 g
たまねぎ	33 g	みりん	1.1 g	にんにく	0.24 g	はくさい	11 g	はるさめ	3.3 g
にんじん	11 g	塩	0.33 g	油	1.2 g	にんじん	11 g	キャベツ	16.5 g
たけのこ(水煮)	5.5 g	でんぶん	1.1 g	水	6 g	ほうれんそう	11 g	たまねぎ	16.5 g
葉ねぎ	5.5 g	つぼ漬	12 g	塩	0.12 g	だし昆布	1.1 g	にんじん	11 g
しょうが	0.33 g	キャベツ	30 g	こしょう	0.01 g	けずり節	1.65 g	だいこん	11 g
赤みそ	6.6 g	にんじん	10 g	鶏肉	27.5 g	水	110 g	チンゲンサイ	11 g
ガラスープ	1.1 g	ホールコーン	10 g	はくさい	11 g	塩	0.66 g	油	1.1 g
水	88 g	花かつお	1 g	たまねぎ	16.5 g	しょうゆ	1.1 g	ガラスープ	4.4 g
トウバンジャン	0.11 g	しょうゆ	2 g	にんじん	11 g	でんぶん	1.1 g	だし昆布	0.55 g
しょうゆ	1.1 g	砂糖	1 g	かぼちゃ	16.5 g	うめじそふりかけ	1 袋	水	110 g
でんぶん	1.1 g	酢	2 g	こまつな	5.5 g	凍り豆腐(粉)	7 g	塩	0.66 g
油	1.1 g	牛乳	1 本	ガラスープ	5.5 g	焼き竹輪	5 g	こしょう	0.02 g
ゆずゼリー	1 個			油	1.1 g	にんじん	10 g	しょうゆ	1.1 g
じゃがいも	30 g			水	110 g	れんこん	10 g	平天	8 g
まぐろ油漬	15 g			塩	0.66 g	さやいんげん	5 g	にんじん	10 g
たまねぎ	10 g			こしょう	0.02 g	だし汁	20 g	砂糖	0.5 g
油	1 g			味付けいりこ	1 袋	砂糖	2 g	しょうゆ	1 g
塩	0.3 g			れんこん	10 g	しょうゆ	2 g	油	0.5 g
こしょう	0.01 g			たまねぎ	20 g	みりん	1 g	きゅうり	20 g
牛乳	1 本			にんじん	10 g	油	1 g	ほうれんそう	10 g
				ズッキーニ	5 g	牛乳	1 本	砂糖	0.1 g
				塩	0.2 g			しょうゆ	0.8 g
				こしょう	0.01 g			ヨーグルトドリンク	1 本
				油	1 g				
				牛乳	1 本				

週 間 献 立 表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合はここをクリックしてください

9月21日(月)			9月22日(火)			9月23日(水)			9月24日(木)			9月25日(金)		
									米飯 フルーツカクテル チキンカレー 野菜ソテー ヨーグルトドリンク			米飯 みたらし団子 鶏みそ鍋 豚そぼろ じゃがいものり塩風味 牛乳		
食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学		食品名	中学	
									米	100 g		米	100 g	
									水	140 g		水	140 g	
									白桃(缶)	30 g		白玉団子	48 g	
									みかん(缶)	30 g		砂糖	3.6 g	
									鶏肉	49.5 g		しょうゆ	2.4 g	
									しょうが	0.33 g		水	24 g	
									しょうゆ	1.1 g		でんぷん	0.6 g	
									じゃがいも	22 g		鶏肉	38.5 g	
									かぼちゃ	22 g		油揚げ	3.3 g	
									たまねぎ	49.5 g		はくさい	22 g	
									にんじん	11 g		だいこん	22 g	
									さやいんげん	5.5 g		にんじん	11 g	
									にんにく	0.33 g		ごぼう	11 g	
									塩	0.72 g		赤こんにゃく	5.5 g	
									油	1.2 g		えのきたけ	5.5 g	
									ガラスープ	6 g		こまつな	11 g	
									トマトケチャップ	8.4 g		赤みそ	5.5 g	
									ウスターソース	3.6 g		信州みそ	4.4 g	
									しょうゆ	2.4 g		だし昆布	0.55 g	
									りんごピューレ	7.2 g		けずり節	1.65 g	
									上新粉	4.8 g		水	88 g	
									油	3.6 g		しょうゆ	1.1 g	
									カレー粉	0.84 g		豚肉	24 g	
									水	72 g		にんじん	3.6 g	
									豚肉	20 g		白ごま	1.2 g	
									キャベツ	20 g		砂糖	0.6 g	
									にんじん	10 g		しょうゆ	1.2 g	
									ピーマン(青)	5 g		みりん	0.6 g	
									油	1 g		油	1.2 g	
									塩	0.3 g		じゃがいも	50 g	
									こしょう	0.01 g		青のり	0.1 g	
									ヨーグルトドリンク	1 本		油	1 g	
												塩	0.3 g	
												こしょう	0.01 g	
												牛乳	1 本	

週 間 献 立 表

令和8年

『学校給食献立表』に戻る場合は[ここをクリックしてください](#)

9月28日(月)		9月29日(火)		9月30日(水)					
ガーリックライス 白身魚のトマトソース焼き ポトフ 角チーズ だいこんサラダ 牛乳		米飯 ブルコギ 中華スープ きゅうりとわかめの酢の物 牛乳		米飯 さばの塩焼き かぼちゃのみそ汁 昆布ふりかけ（袋） 煮浸し 牛乳					
食品名	中学	食品名	中学	食品名	中学				
米	100 g	米	100 g	米	100 g				
水	140 g	水	140 g	水	140 g				
にんじん	5 g	豚肉	54 g	塩さば	1 切				
にんにく	0.8 g	酒	0.6 g	油	1.2 g				
ガラスープ	3 g	しょうゆ	1.2 g	鶏肉	22 g				
塩	1 g	にんにく	0.24 g	かぼちゃ	22 g				
こしょう	0.01 g	しょうが	0.24 g	キャベツ	22 g				
油	2 g	たまねぎ	18 g	にんじん	11 g				
ホキ	60 g	にんじん	6 g	こまつな	11 g				
酒	1.2 g	チンゲンサイ	6 g	だし昆布	1.1 g				
ズッキーニ	12 g	砂糖	1.2 g	けずり節	1.65 g				
たまねぎ	6 g	しょうゆ	1.2 g	水	110 g				
ホールトマト（缶）	12 g	みりん	0.36 g	赤みそ	5.5 g				
トマトケチャップ	3.6 g	コチュジャン	0.6 g	信州みそ	4.4 g				
ウスターソース	1.2 g	油	1.2 g	昆布ふりかけ	1 袋				
砂糖	0.36 g	鶏肉	27.5 g	ベーコン	10 g				
塩	0.12 g	豆腐（冷）	22 g	はくさい	30 g				
油	1.2 g	たまねぎ	11 g	にんじん	10 g				
鶏肉	44 g	はくさい	22 g	チンゲンサイ	10 g				
じゃがいも	22 g	にんじん	5.5 g	だし汁	5 g				
たまねぎ	22 g	こまつな	11 g	しょうゆ	2 g				
キャベツ	16.5 g	だし昆布	0.55 g	みりん	1 g				
にんじん	11 g	ガラスープ	4.4 g	砂糖	0.3 g				
パセリ	0.33 g	白ごま	1.1 g	牛乳	1 本				
ブイヨン	4.4 g	水	110 g						
水	88 g	塩	0.66 g						
塩	0.66 g	こしょう	0.02 g						
こしょう	0.02 g	しょうゆ	1.1 g						
角チーズ	1 個	油	1.1 g						
ロースハム	10 g	平天	10 g						
だいこん	25 g	きゅうり	25 g						
きゅうり	10 g	生わかめ	3 g						
にんじん	5 g	にんじん	10 g						
油	1 g	酢	3 g						
酢	2 g	砂糖	2 g						
しょうゆ	0.5 g	しょうゆ	1 g						
塩	0.2 g	塩	0.1 g						
砂糖	0.5 g	牛乳	1 本						
牛乳	1 本								