

中P

令和8年度 9月献立表

給食目標

生活のリズムを整えよう！



アクセスはこちら

献立表を見ることができます

基山中学校

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 カリウム 食塩相当量	
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる				
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ				
			1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群			
2 水	麦ごはん	○					米 麦			764 kcal	
	夏野菜カレー		豚肉		にんじん かぼちゃ トマト缶	玉葱 なす にんにく しょうが とうもろこし		油	アレルゲンフリーカレー粉 カレーソース カチャップ 塩	27.4 g	
	海藻サラダ		まぐろ油漬け	海藻ミックス ひじき	キャベツ きゅうり 枝豆			和風ドレッシング	307 mg		
									2.8 g		
3 木	ゆかりごはん	○					米 麦		ゆかり	733 kcal	
	豚しゃぶサラダ		豚肉	海藻ミックス	にんじん	もやし きゅうり 黄 ピーマン	三温糖		ごまドレッシング 濃口醤油	26.8 g	
	じゃがいものどほう煮		鶏肉 厚揚げ		にんじん	玉葱 枝豆 ごんにゃ く	じゃがいも 三温糖	油	濃口醤油 酒 みりん	328 mg	
	青梅ゼリー						青梅ゼリー			1.0 g	
4 金	ごはん	○					米			772 kcal	
	ちくわ磯辺揚げ		ちくわ	あおのり			薄力粉	油		31.5 g	
	青じそツナサラダ		まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり			青じそドレッシング	326 mg	
	季節野菜のみど汁		厚揚げ 味噌		かぼちゃ 葉ねぎ	玉葱 なす ぶなしめ じ			だしパック	3.2 g	
7 月	ごはん	○					米			762 kcal	
	鉄腕ギョーザ		鉄腕ギョーザ							29.4 g	
	ホイコーロー		豚肉 厚揚げ		にんじん 青ピーマン	キャベツ もやし 玉 葱 にんにく	三温糖 片栗粉	油	アサダダ 濃口 醤油 酒	345 mg	
	中華スープ		鶏肉		チンゲンツァイ	玉葱 きくらげ たけ のこ	春雨	ごま油	濃口醤油 塩 酒 薄口醤油 がスターソース	1.9 g	
8 火	ごはん	○					米			783 kcal	
	さんまのみぞれ煮		さんまみぞれ煮							32.3 g	
	切り干し大根の炒め煮		豚肉 丸天		にんじん	切り干しだいこん ご んにゃく 枝豆 干し椎 茸	三温糖	ごま油	みりん 濃口醬 油 薄口醤油 酒	420 mg	
	じゃがいもの味噌汁		味噌	わかめ	にんじん	玉葱 ぶなしめじ	じゃがいも		だしパック	2.3 g	
9 水	麦ごはん	○					米 麦			755 kcal	
	ハヤシライス		牛肉 豚肉		にんじん トマト缶	ぶなしめじ 玉葱 グ リンピース			アレルゲンフ リーハヤシルー ウ カチャップ カスター ソース	25.0 g	
	枝豆のサラダ		ロースハム	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり 枝豆			和風ドレッシング	283 mg	
	梨					梨				2.4 g	
10 木	黒糖パン	○					黒糖パン			647 kcal	
	冷やし中華		鶏糸卵 ロースハム		にんじん	きゅうり もやし 干 し椎茸	中華めん 三温糖	ごま油	濃口醤油 酢 がスターソース	28.6 g	
	豚肉となすの甘辛炒め		豚肉 赤味噌		こまつな	なす 玉葱 黄ピーマ ン キャベツ にんに く	三温糖	ごま ごま油	酒 オイスター ソース 酢	335 mg	
										2.6 g	
11 金	ごはん	○					米			832 kcal	
	鶏肉のレモン煮		鶏肉		パセリ	レモン果汁	片栗粉 三温糖	油	酒 濃口醤油	35.5 g	
	のり和え		まぐろ油漬け	焼きのり	にんじん	もやし きゅうり	三温糖	ごま油 ごま	濃口醤油	349 mg	
	キャベツと厚揚げのみど汁		厚揚げ 味噌		葉ねぎ	えのきだけ 玉葱 キャベツ			だしパック	2.3 g	
14 月	青菜ごはん	○					米 麦		青菜ご飯の素 青しそご飯の 素	830 kcal	
	高野豆腐のごまがらめ		高野豆腐 鶏肉 大豆	いりこ			さつまいも 三温糖	ごま 油	濃口醤油 みり ん	29.9 g	
	青梗菜と卵のスーフ		ベーコン 卵		チンゲンツァイ にん じん	玉葱	片栗粉		がスターソース 中華味 塩 薄 口醤油	397 mg	
										1.9 g	
15 火	9月15日は「ひじき」の日！										
	ごはん	○					米				736 kcal
	鶏肉の梅焼き		鶏肉				三温糖		ねり梅 濃口醬 油 酒 みりん	30.5 g	
	ひじきの炒め煮		豚肉 大豆	ひじき	にんじん さやいんげ ん	ごぼう ごんにゃく	三温糖	油	濃口醤油 みり ん	314 mg	
きのこのみど汁	油揚げ 味噌			こまつな	玉葱 ぶなしめじ	じゃがいも		だしパック	2.2 g		
16 水	麦ごはん	○					米 麦			788 kcal	
	親子丼		鶏肉 卵		にんじん	干し椎茸 玉葱 ごぼ う ごんにゃく 長ね ぎ	三温糖	油	水 酒 濃口醬 油 薄口醤油	29.1 g	
	もやしとわかめのナムル		ロースハム	わかめ	にんじん ほうれんそ う	もやし	三温糖	ごま油	濃口醤油 酢 みりん 塩	422 mg	
	ソフール			ソフール						1.2 g	

日	献立名	牛乳	食品名（はたらきで仲間わけ）						調味料等	たんぱく質 加減 食塩相当量	
			おもにからだをつくるものになる		おもに体の調子をととのえるものになる		エネルギーをつくるものになる				
			赤色のグループ		緑色のグループ		黄色のグループ				
			1 群	2群	3群	4群	5群	6群			
9月17日は「イタリア料理」の日！											
17 木	ミルクパン	○					ミルクパン			807 kcal	
	なす入りポロネーゼスパゲティ		牛肉 豚肉 大豆		トマト缶	玉葱 にんにく なす ぶなしめじ	スパゲッティ	油	トマトピューレ かつお 塩 のり タマネギ 濃口醤油 酒	33.6 g	
	フレンチサラダ		ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり		ごま	フレンチドレッシング	361 mg	
										3.0 g	
18 金	ごはん	○					米			730 kcal	
	さば味噌焼き		さば 味噌			しょうが	三温糖		みりん 濃口醤油 酒	30.9 g	
	ごぼうと豚肉の炒め物		豚肉 丸天		にんじん	ごぼう れんこん こ んにゃく	三温糖	ごま 油	濃口醤油 みり ん 薄口醤油	327 mg	
	豆腐とほうれん草のすまし汁		豆腐		ほうれんそう にんじ ん	えのきだけ 玉葱			昆布 鰹節 塩 酒 薄口醤油	2.0 g	
24 木	麦ごはん	○					米 麦			741 kcal	
	ビビンバの具(肉)		牛肉 豚肉 赤味噌		にら	にんにく しょうが 玉葱 たけのこ	三温糖	ごま油	酒 酢 コチ ジャン 塩 濃 口醤油	30.4 g	
	ビビンバの具(野菜)				ほうれんそう にんじ ん	もやし	三温糖	ごま油 ごま	酢 濃口醤油	325 mg	
	わかめスープ		鶏肉 厚揚げ	わかめ	葉ねぎ	玉葱 えのきだけ		ごま	塩 ガス・ブタナ 薄口醤油 こ しょう混合	2.1 g	
	ぶどうゼリー							ぶどうゼリー			3.1 g
お月見給食											
25 金	さつまいもごはん	○	豚肉			ぶなしめじ	米 さつまいも	ごま	薄口醤油 みり ん 酒 塩	813 kcal	
	鶏の照り焼き		鶏肉			しょうが	三温糖		濃口醤油 みり ん 酒	33.5 g	
	金平ごぼう		丸天			にんじん	ごぼう こんにゃく 枝豆	三温糖	油	濃口醤油 みり ん 酒	326 mg
	油揚げのみそ汁		油揚げ 味噌		わかめ	にんじん 葉ねぎ	玉葱			だしパック	2.2 g
28 月	ごはん	○					米			734 kcal	
	鶏肉のトマトソースがけ		鶏肉		トマト缶 パセリ	にんにく 玉葱 ぶなし めじ	三温糖	オリーブ油	塩 コブ・灯・ホ 赤ワイン	30.6 g	
	レモンドレッシングサラダ		ロースハム		にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			レモン・レタス	288 mg	
	コンソメスープ		豚肉		にんじん ごまつな	玉葱		じゃがいも	ガス・ブタナ 塩 薄口醤油 コ ブ・灯・ホ	1.6 g	
29 火	ごはん	○					米			752 kcal	
	赤魚の南蛮漬け		あかうお		青ピーマン にんじん	玉葱	片栗粉 三温糖	油	塩 酒 酢 濃 口醤油 薄口醤油	31.4 g	
	ほうれん草のごま和え		まぐろ油漬け		ほうれんそう にんじ ん	キャベツ もやし	三温糖	ごま	濃口醤油	324 mg	
	わかめのすまし汁		鶏肉 かまぼこ	わかめ	葉ねぎ	玉葱			昆布 鰹節 塩 薄口醤油	2.8 g	
30 水	ごはん	○					米			756 kcal	
	豚肉の生巻焼き		豚肉			しょうが			濃口醤油 みり ん 酒	31.4 g	
	ゆかり和え				にんじん	キャベツ もやし きゅうり			ゆかり 塩	307 mg	
	なすのみそ汁		油揚げ 味噌	わかめ	にんじん 葉ねぎ	なす 玉葱 えのきだ け	にんじん 葉ねぎ	なす 玉葱 えのきだ け	だしパック	2.4 g	

