

[9 月 献 立 表]

2026年 9月

呉市立安浦中学校

日	献立	赤:体をつくるもとになる		緑:体の調子を整える		黄:エネルギーのもとになる		エネルギー (kcal) たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 淡色野菜・ きのこ類・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂・種実類	
2 水	ポークカレー(ごはん) 飲むヨーグルト チーズサラダ ソーダシャーベット	豚肉 ハム	飲むヨーグルト チーズ	にんじん	玉ねぎ きゃべつ きゅうり	米 じゃがいも 三温糖 シャーベット	油	751 28
3 木	ごはん 牛乳 マーボーなす 夏野菜チップス	猪肉 大豆 生揚げ うずら卵 みそ	牛乳	にんじん にら かぼちゃ	なす しょうが にんにく 玉ねぎ 白ねぎ 干しいたけ ゴーヤ れんこん ごぼう	米 三温糖 でんぶん じゃがいも	油 ごま油	766 30
4 金	パン 牛乳 鮭とかぼちゃのシチュー ツナサラダ	鮭 白いんげん豆 ツナ	牛乳	かぼちゃ にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ エリンギ きゃべつ きゅうり	パン 小麦粉 三温糖	油 バター	714 29
7 月	ごはん 牛乳 チキンチキンれんこん かきたま汁 千穂ぶどう園さんのぶどう食べ比べ	鶏肉 卵	牛乳 わかめ	にんじん	れんこん 枝豆 玉ねぎ えのきたけ ぶどう	米 でんぶん 三温糖	油	777 31
8 火	ごはん 牛乳 ホキの黄金焼き 五目豆 豆腐のみそ汁	ホキ 大豆 鶏肉 豆腐 さつま揚げ 油揚げ みそ	牛乳	にんじん さやいんげん ねぎ	れんこん ごぼう 玉ねぎ えのきたけ	米 こんにゃく 三温糖 じゃがいも	マヨネーズ 油	688 33
9 水	ごはん 牛乳 凍り豆腐の卵とじ 納豆和え	凍り豆腐 卵 鶏肉 なっとう	牛乳 ちりめんいりこ のり	にんじん さやいんげん 小松菜	玉ねぎ 干しいたけ きゃべつ	米 じゃがいも 三温糖	油	626 26
10 木	★みそ汁で旬を味わおう献立★ ねぎ塩豚丼(ごはん) 牛乳 焼きなすのみそ汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 白ねぎ 玉ねぎ もやし なす レモン えのきたけ	米 こんにゃく 三温糖	ごま油 ごま	636 29
11 金	パン いちごジャム 牛乳 豚しゃぶの Pasta サラダ ヘルシースープ	豚肉	牛乳	にんじん 赤ピーマン	にんにく きゅうり きゃべつ 黄ピーマン 玉ねぎ セロリ	パン いちごジャム スパゲッティ 三温糖 じゃがいも	ごま油	697 26
14 月	親子丼(ごはん) 牛乳 瀬戸内さっぱりサラダ クリーム大福	鶏肉 卵 凍り豆腐 ツナ	牛乳 ちりめんいりこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ 干しいたけ きゃべつ きゅうり レモン	米 三温糖 春雨 クリーム大福	マヨネーズ ごま	666 27
15 火	ごはん 牛乳 手作りハンバーグ 青菜のチーズ和え みそ汁	豚肉 豆腐 卵 油揚げ みそ	牛乳 チーズ わかめ	小松菜 にんじん	玉ねぎ もやし えのきたけ 切干大根	米 パン粉 じゃがいも	油	691 30
16 水	わかめごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 トマトサラダ	鶏肉 ツナ	わかめ 牛乳	にんじん さやいんげん トマト	玉ねぎ 干しいたけ きゃべつ きゅうり	米 じゃがいも こんにゃく 三温糖	油 ごま	708 26
17 木	ごはん 牛乳 魚のチリソース煮 炒めビーフン	ホキ 生揚げ 豚肉	牛乳	ピーマン にんじん 小松菜	しょうが にんにく 玉ねぎ なす 白ねぎ きゃべつ 干しいたけ	米 でんぶん じゃがいも 三温糖 ビーフン	油	789 30
18 金	クロワッサン 牛乳 サマーミートスパゲティ ブロッコリーサラダ	猪肉 大豆	牛乳	にんじん トマト ピーマン ブロッコリー	にんにく しょうが なす 玉ねぎ マッシュルーム きゃべつ とうもろこし	パン スパゲッティ 三温糖	油	678 29
24 木	ごはん 牛乳 ツナのお好み焼き なめこ汁	ツナ 卵 削り節 みそ 油揚げ	牛乳 チーズ 青のり わかめ	ねぎ にんじん	きゃべつ とうもろこし 白菜キムチ なめこ 玉ねぎ えのきたけ	米 山芋 小麦粉	油	634 28
25 金	★行事食(十五夜)★ ひじきムタクごはん(ごはん) 牛乳 じゃこサラダ 手作りお月見だんご	豚肉 豆腐 きな粉	牛乳 ひじき ちりめんいりこ わかめ	にら	にんにく 白菜キムチ たくあん きゃべつ きゅうり とうもろこし レモン	米 こんにゃく 三温糖 白玉粉	ごま油 ごま 油	741 28
28 月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 即席漬け 白玉汁	さば みそ	牛乳 塩昆布	にんじん ほうれん草	しょうが きゃべつ きゅうり 玉ねぎ しめじ	米 三温糖 白玉もち	ごま油 ごま	724 31
29 火	ごはん 牛乳 レバーの甘辛揚げ 春雨サラダ 元気汁	豚レバー 生揚げ みそ	牛乳 ちりめんいりこ	にんじん ねぎ	しょうが きゃべつ きゅうり 玉ねぎ えのきたけ	米 でんぶん 三温糖 春雨 じゃがいも	油 ごま油 ごま	731 29
30 水	ドライカレー(ごはん) 牛乳 根菜サラダ	猪肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン	しょうが にんにく 玉ねぎ れんこん ごぼう きゅうり	米 じゃがいも	油 マヨネーズ ごま	773 29

*物資の都合上、献立内容を変更することがあります。

【給食費】 300円×18日=5400円

9月25日(金)に指定の口座より、引き落としします。残高の確認をお願いいたします。