



9月献立表

令和8年度 梅丘中学校 校長 石綿 健一郎

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	1人分 - たんぱく質
2 水	中華丼 もやしの中華和え カルピスゼリー	○	牛乳,豚肉,いか,えび うずら卵,寒天,カルピス	米,おおむぎ,油,さとう でん粉,ごま油,ごま	にんにく,しょうが,干しいたけ だけのこ,にんじん,ねぎ,白菜 チンゲンサイ,もやし きゅうり,こまつな	771 kcal 30.4 g
3 木	ツナトースト 野菜と押し麦のスープ こんにゃくサラダ	○	牛乳,ツナ,チーズ,鶏肉	食パン,油,おおむぎ さとう,ごま油,ごま	レモン,たまねぎ,パセリ にんにく,しょうが,にんじん 白菜,こまつな,こんにゃく きゅうり,キャベツ	800 kcal 34.3 g
4 金	冷やし肉うどん 青菜と白菜の和え物 果物(梨)	○	牛乳,こんぶ,かつおぶし さばぶし,豚肉	うどん,さとう,油	きゅうり,もやし,たまねぎ にんじん,こまつな,白菜,梨	750 kcal 34.8 g
7 月	カレーライス 野菜のじゃこ和え 果物(ぶどう)	○	牛乳,豚肉,粉チーズ じゃこ,粉かつお	米,油,じゃがいも バター,小麦粉	にんにく,しょうが,たまねぎ セロリ,にんじん,トマト缶 りんご,福神漬,キャベツ こまつな,ぶどう	850 kcal 27.9 g
8 火	麦ご飯 かきたま汁 白身魚のチリソース 大根ときゅうりの和え物	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし わかめ,豆腐,鶏卵,ホキ	米,おおむぎ,でん粉 小麦粉,油,さとう	ねぎ,にんじん,にんにく しょうが,こまつな だいこん,きゅうり	747 kcal 34.9 g
9 水	ゆかりごはん 鶏肉と里芋のうま煮 菊と野菜の和え物	○	牛乳,鶏肉,生揚げ	米,油,さといも,さとう	しょうが,こんにゃく にんじん,もやし ほうれんそう,菊の花	802 kcal 35.0 g
10 木	ごはん みそ汁 豚肉の生姜炒め しめじと野菜の和え物	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし わかめ,油揚げ,豚肉	米,油,さとう,でん粉	もやし,ねぎ,こまつな にんじん,たまねぎ,いんげん しょうが,ほうれんそう 白菜,しめじ	763 kcal 36.7 g
11 金	ダイスチーズパン 豆乳スープ いかのガーリック焼き 春雨サラダ	○	牛乳,豚肉,豆乳,いか	ダイスチーズパン,油,ごま油 オリーブ油,春雨,さとう	にんにく,しょうが,たまねぎ にんじん,白菜,しめじ,レモン パセリ,キャベツ,きゅうり	751 kcal 43.9 g
14 月	麦ご飯 むらくも汁 鶏の照り焼き 茎わかめと寒天のサラダ きんぴらごぼう	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 豆腐,鶏卵,鶏肉,くさわかめ 寒天,粉かつお,さつま揚げ	米,おおむぎ,さとう でん粉,油,ごま油,ごま	ねぎ,にんじん,白菜 だいこん,ごぼう	823 kcal 38.1 g
15 火	塩焼きそば 野菜とささみの中華サラダ オレンジゼリー	○	牛乳,豚肉,鶏肉 寒天,ゼラチン	油,さとう,でん粉,中華めん ごま油,ごま	にんにく,しょうが,にんじん だけのこ,たまねぎ,もやし ねぎ,こまつな,きゅうり チンゲンサイ,みかん缶 オレンジジュース	758 kcal 33.9 g
16 水	ココアパン 野菜スープ トマトチキングラタン コーン入り野菜サラダ	○	牛乳,豚肉,ウインナー 鶏肉,チーズ	ココアパン,油,マカロニ バター,小麦粉,さとう	にんじん,たまねぎ,もやし 白菜,にんにく,とうもろこし トマト缶,キャベツ,きゅうり マッシュルーム	830 kcal 35.9 g
17 木	ごはん 吉野汁 さばの漬け焼き 野菜のごま和え 煮豆(うずら豆)	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 鶏肉,油揚げ,豆腐,さば うずら豆	米,でん粉,油,さとう,ごま	にんじん,だいこん,ねぎ こまつな,しょうが,もやし ほうれんそう	876 kcal 36.6 g
18 金	だれカツ丼 みそ汁 果物(柿)	○	牛乳,豚肉,鶏卵,かつおぶし さばぶし,豆腐	米,小麦粉,パン粉,油,さとう	キャベツ,たまねぎ,白菜 ほうれんそう,柿	846 kcal 39.9 g
24日(木) 25日(金) 定期考査のため給食はありません						
28 月	はちみつレモントースト チリコンカン フレンチサラダ	○	牛乳,豚肉,大豆,いんげん豆 粉チーズ	食パン,バター,はちみつ さとう,油,じゃがいも,小麦粉	レモン,にんにく,たまねぎ にんじん,トマトジュース キャベツ,きゅうり,りんご	782 kcal 28.4 g
29 火	ごはん みそ汁 さんまのかば焼き 野菜の辛子和え	○	牛乳,かつおぶし,さばぶし 生揚げ,さんま	米,でん粉,小麦粉,油,さとう	にんじん,キャベツ,ねぎ こまつな,ほうれんそう,もやし	838 kcal 33.8 g
30 水	和風きのこスパゲッティ ツナサラダ チーズケーキ	○	牛乳,ベーコン,ウインナー のり,ツナ,クリームチーズ 鶏卵,生クリーム	スパゲッティ,油,オリーブ油 でん粉,さとう,小麦粉	にんにく,たまねぎ,にんじん しめじ,まいたけ,エリンギ キャベツ,きゅうり,レモン	864 kcal 29.7 g
今月の栄養価 エネルギー 803kcal たんぱく質 34.6g (基準27.0~41.5g)						

※ 食材の購入・入荷などの都合により、材料などを変更する場合がありますが、ご了承ください。