



9月給食献立表



令和8年 給食回数 全18回

弥富北中学校

		献立名	主に体の組織をつくるもの（赤色）	主にからだの調子を整えるもの（緑色）	主にエネルギーになるもの（黄色）	備考
2	水	麦ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		むぎごはん	
		ポークカレー	ぶたにく	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	あぶら カレールウ	
		キャベツ入りミンチカツ	キャベツいりミンチカツ（ぎゅうにく ぶたにく）	キャベツいりミンチカツ（キャベツ）	あぶら	
		大根サラダ		だいこん えだまめ とうもろこし	わふうドレッシング	
3	木	サンドイッチパンズパン 牛乳	ぎゅうにゅう		サンドイッチパンズパン	弥富の新米を 農家さんから いただきました！
		ハンバーガー（ハンバーグ）	ハンバーグ（ぎゅうにく ぶたにく とりにく）	たまねぎ ハンバーグ（たまねぎ）	あぶら さとう かたくりこ	
		（ゆでキャベツ）		キャベツ		
		ABCスープ	とりにく	パセリ にんじん たまねぎ とうもろこし にんにく	じゃがいも マカロニ あぶら	
4	金	弥富の新米ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	新米給食
		鶏肉の塩から揚げ	とりにく		かたくりこ あぶら	
		おかか和え	かつおぶし	こまつな もやし	さとう	
		花ふのみそ汁	とうふ わかめ まめみそ しろみそ	にんじん はくさい えのきたけ ねぎ	はなふ	
		りんごゼリー		りんごゼリー		
7	月	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	愛・地産給食 「空心菜」「なす」
		なす入りマーボー豆腐	とうふ ぶたにく まめみそ	なす たまねぎ ねぎ にんじん しょうが にんにく	あぶら さとう かたくりこ	
		春巻き	はるまき（ぶたにく）	はるまき（キャベツ もやし）	あぶら	
		空心菜ともやしのナムル		くうしんさい もやし とうもろこし	さとう ごまあぶら	
8	火	ピラフ 牛乳	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ パプリカ マッシュルーム えだまめ	アルファかまい もちごめ	
		かぼちゃのグラタン	かぼちゃのグラタン（ぎゅうにゅう）		かぼちゃのグラタン（こむぎこ じゃがいも）	
		カレースープ	ウインナー	たまねぎ にんじん トマト キャベツ さやいんげん にんにく	あぶら	
		ぶどうゼリーボンチ		パインアップル もも	ぶどうゼリー さとう	
9	水	ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	重陽の節句給食
		いわしの梅煮	いわしのうめに（いわし）	いわしのうめに（うめ）		
		菊花和え		もやし ほうれんそう きく	さとう	
		重陽の節句汁	とりにく かまぼこ とうふ	だいこん えのきたけ はくさい ほししいたけ		
		わらびもち			わらびもち	
10	木	菜めし 牛乳	ぎゅうにゅう	だいこんば	ごはん	
		鶏肉のパン粉やき	とりにく	にんにく パセリ	ノンエッグマヨネーズ パンこ	
		ひじきの炒め煮	ひじき ツナ	にんじん えだまめ	あぶら さとう	
		じゃがいものみそ汁	とうふ あぶらあげ わかめ みそ	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	
11	金	中華めん 牛乳	ぎゅうにゅう		ちゅうかめん	
		みそラーメン	ぶたにく なんと まめみそ しろみそ	キャベツ にんじん もやし ねぎ たけのこ にんにく しょうが たまねぎ	あぶら	
		あじのフリッター	あじのフリッター（あじ）		あじのフリッター（こむぎこ） あぶら	
		中華風きゅうり		きゅうり	さとう ごま ごまあぶら	
14	月	ババロアシュークリーム	ババロアシュークリーム（たまご れんにゅう）		ババロアシュークリーム（こむぎこ）	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		豚キムチ	ぶたにく まめみそ	にら はくさいキムチ にんじん ねぎ もやし しょうが	あぶら さとう	
		中華卵スープ	かにかまぼこ たまご	とうもろこし ほししいたけ たけのこ ほうれんそう	かたくりこ	
15	火	冷凍みかん		れいとうみかん		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		鮭のちゃんちゃん焼き	さけ しろみそ	たまねぎ えのきたけ もやし	さとう バター	
		とうもろこしのサラダ		きゅうり とうもろこし キャベツ	ノンエッグマヨネーズ	
16	水	空知汁	ぶたにく あぶらあげ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ	じゃがいも かたくりこ	郷土料理給食 「北海道」
		米粉ドッグ	こめこドック（たまご）		こめこドック（こめこ さとう）	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		鶏肉とさつま芋のかりかり揚げ	とりにく		かたくりこ こめこ さつまいも あぶら さとう	
17	木	小松菜のおひたし		こまつな もやし	さとう	
		麩のすまし汁	とうふ かまぼこ	だいこん えのきたけ みつば	ふ	
		ミルクロールパン 牛乳	きなこ		ミルクロールパン あぶら さとう	
		きなこ揚げパン	ぎゅうにゅう			
18	金	ポークビーンズ	ぶたにく だいず	にんじん たまねぎ トマト	じゃがいも あぶら かたくりこ さとう	
		マンナンサラダ		チンゲンサイ こんにゃく きゅうり とうもろこし	さとう ごまあぶら	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		和風れんこんハンバーグ	れんこんハンバーグ（ぶたにく とりにく ぎゅうにく）	れんこんハンバーグ（たまねぎ）	さとう かたくりこ	
24	木	マカロニサラダ	ハム	きゅうり とうもろこし	マカロニ ノンエッグマヨネーズ	十五夜給食
		厚揚げと小松菜のみそ汁	なまあげ まめみそ	こまつな たまねぎ えのきたけ だいこん		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		里芋コロッケ	さといもコロッケ（とりにく）		さといもコロッケ（さといも） あぶら	
25	金	ゆかり和え		キャベツ きゅうり あかじそ		
		月見だんご汁	とりにく かまぼこ	だいこん にんじん ほうれんそう	かぼちゃだんご かたくりこ	
		お月見デザート		おつきみデザート（みかん）		
		白玉うどん 牛乳	ぎゅうにゅう		しらたまうどん	
28	月	五目うどん	とりにく かまぼこ あぶらあげ	ねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ	さとう かたくりこ	
		ツナと水菜の和え物	ツナ かつおぶし	キャベツ みすな	さとう	
		パインケーキ	とうにゅう	パインアップル	ホットケーキミックス さとう バター	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
29	火	チキンカツ	チキンカツ（とりにく）		チキンカツ（パンこ） あぶら さとう	お魚チャレンジデー 「さんま」
		コールスローサラダ		とうもろこし きゅうり キャベツ	コールスロードレッシング	
		ピリ辛スープ	ぶたにく とうふ しろみそ	にんじん たまねぎ はくさい ねぎ にら にんにく	あぶら	
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
30	水	さんまの蒲焼き	さんま		あぶら さとう	
		きゅうりの香り漬け		きゅうり	ごまあぶら	
		ちゃんこ汁	にくだんご（とりにく） とうふ あぶらあげ みそ	だいこん にんじん はくさい えのきたけ ねぎ		
		ミニゼリー		ミニゼリー		
		ごはん 牛乳	ぎゅうにゅう		ごはん	
		ぎょうざ	ぎょうざ（ぶたにく）	ぎょうざ（キャベツ たまねぎ にら）	あぶら	
		八宝菜	ぶたにく えび うずらたまご	はくさい にんじん たけのこ もやし たまねぎ	さとう かたくりこ	
		春雨サラダ		ほうれんそう とうもろこし	はるさめ さとう ごまあぶら	
		ヨーグルト	ヨーグルト			

※献立は都合により変更する場合があります。

（**今月の平均栄養価**）エネルギー758kcal、たんぱく質15.4%、脂質26.2%