



※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
 ※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
 ※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り よ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
1	火	麦ごはん 牛乳	乳		牛乳			米 麦		780 32.8
		スーミータン	小麦、卵、ごま、 大豆、鶏肉	鶏肉 ハム 卵		パセリ	とうもろこし たまねぎ	でん粉	ごま油	
		酢豚	小麦、大豆、豚肉	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが たまねぎ だけのこ しいたけ	でん粉 さとう	油	
2	水	麦ごはん 牛乳	乳		牛乳			米 麦		747 29.3
		じゃがいものそぼろ煮	小麦、大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ		にんじん	たまねぎ こんにゃく グリーンピース しょうが	じゃがいも でん粉 さとう		
		さんまゆずみそ煮	大豆、魚	さんまゆずみそ煮						
		青じそあえ			にんじん	キャベツ もやし 青じ そ				
3	木	パーカーハウスパン 牛乳	小麦、乳、大豆 乳		牛乳			パーカーハウス パン		817 37.0
		豆乳と豆のクリームスープ	小麦、牛肉、大豆、 鶏肉、豚肉	鶏肉 ベーコン 白インゲン豆 豆乳		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
		ハンバーグの ケチャップソースかけ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉、りんご	国産ミート ハンバーグ				さとう でん粉		
		キャベツときのこのソテー	小麦、大豆				キャベツ しめじ とうもろこし		油	
		4	金	キムタクごはん 牛乳	小麦、ごま、 りんご、さば、 大豆、豚肉、魚 乳	豚肉			白菜キムチ たくあん	
かぼちゃ団子汁	小麦、大豆、鶏肉			鶏肉 油揚げ		にんじん 小松菜	だいこん ごぼう しいたけ	かぼちゃいももち		
あじフライ	小麦、大豆、魚			あじフライ					油	
ぶどう	果物						ぶどう			
7	月			ごはん 牛乳	乳		牛乳			米
		夏野菜カレー ルウ	小麦、大豆、鶏肉、 りんご	鶏肉		かぼちゃ にんじん ピーマン	たまねぎ なす		油	
		マカロニサラダ	小麦、大豆			にんじん	きゅうり	マカロニ さとう		
		一食マヨネーズ	大豆						卵不使用 マヨネーズ	
		8	火	麦ごはん 牛乳	乳		牛乳			米 麦
五目煮豆	小麦、大豆、豚肉			豚肉 厚揚げ 大豆	こんぶ	にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう	油	
魚の照り焼き	小麦、大豆、魚			ほき			しょうが	さとう でん粉		
春雨の炒め物	小麦、ごま、大豆、 鶏肉			鶏肉		にんじん こまつな	だけのこ	春雨	ごま油	
9	水			麦ごはん 牛乳	乳		牛乳			米 麦
		豚肉とチンゲン菜のスープ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	豚肉		チンゲンサイ こね ぎ	とうもろこし えのきた け たまねぎ	さとう でん粉		
		春巻き	小麦、大豆、豚肉					春巻き	油	
		三色ナムル	小麦、ごま、大豆			ピーマン にんじん	もやし	さとう	ごま油 ごま	
		10	木	黒砂糖パン 牛乳	小麦、乳、大豆 乳		牛乳			黒砂糖パン
じゃがいものベーコン煮	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉			ベーコン 豚肉		にんじん いんげん	たまねぎ	じゃがいも さとう	油	
チキンナゲット	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉			チキンナゲット					油	
ごまドレッシングサラダ	小麦、ごま、大豆						きゅうり キャベツ とうもろこし	さとう	油 ごま	
11	金			麦ごはん 牛乳	乳		牛乳			米 麦
		わかめスープ	小麦、ごま、大豆、 鶏肉	鶏肉 豆腐	わかめ		たまねぎ えのきだけ しょうが 深ねぎ		ごま油	
		焼肉	小麦、ごま、大豆、 豚肉、りんご	豚肉 みそ		ピーマン にんじん	キャベツ もやし にんにく しょうが りんご	さとう	ごま油 ごま	
		ヨーグルト	乳、ゼラチン		ヨーグルト					
		14	月	ごはん 牛乳	乳		牛乳			米
具だくさんみそ汁	大豆			厚揚げ みそ		にんじん	こんにゃく たまねぎ 深ねぎ	じゃがいも		
揚げ魚のレモンソースかけ	小麦、大豆、魚			たら			レモン	さとう でん粉	油	
浦上そぼろ	小麦、大豆、豚肉			豚肉		にんじん	もやし ごぼう	さとう	油	



令和8年度 9月学校給食予定献立表（中学校）

★材料や分量、アレルギーの表示については、こちらをご覧ください。

※ハム、ベーコン、はんぺん、揚げかまぼこ、棒天、かまぼこ、ちくわには、卵や乳は含まれていません。
※献立の材料は、天候などにより変更することがありますので、ご了承下さい。
※春巻きやハンバーグなど、加工食品の原料を確認したい方は直接給食センターにお尋ねください。

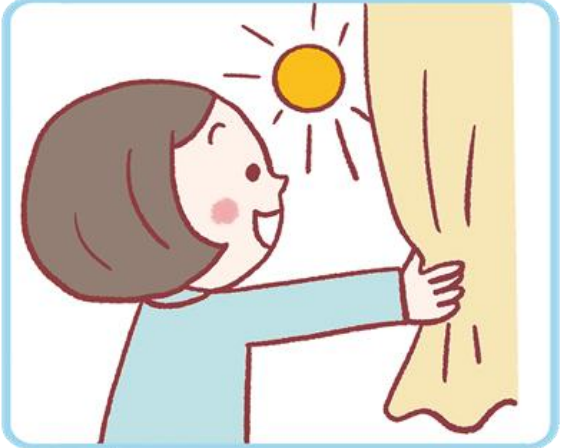
東部学校給食センター 0957-22-6777

ひ に ち	よ う び	こ ん だ て め い	含まれるアレルギー	ざ い り ょ う						エネルギー kcal
				血や肉のもとになる		体の調子をととのえる		熱や力のもとになる		たんぱく質 g
				肉・魚・卵・豆 豆製品	牛乳・小魚 海藻	色のこい野菜	色のうすい野菜 くだもの・きのこ	こく類・いも類 さとう	脂質	
15	火	麦ごはん						米 麦		811 36.2
		牛乳	乳		牛乳					
		麻婆豆腐	小麦、ごま、大豆、 豚肉	豆腐 豚肉 みそ		にんじん	たまねぎ ししいたけ 深ねぎ しょうが	さとう でん粉	油 ごま油	
		ショウロンボウ	小麦、大豆、鶏肉、 豚肉	ショウロンボウ						
		ハムともやしの炒め物	ごま、大豆	ハム			もやし	さとう	油 ごま油 ごま	
16	水	麦ごはん						米 麦		781 30.5
		牛乳	乳		牛乳					
		かきたま汁	小麦、卵、大豆	卵 豆腐		にんじん ほうれんそう	たまねぎ ししいたけ	でん粉		
		とんかつ	小麦、大豆、豚肉	ローストンカツ					油	
		枝豆サラダ	小麦、大豆				えだまめ キャベツ きゅうり	さとう	オリーブ油	
17	木	コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		804 32.7
		牛乳	乳		牛乳					
		コーンポタージュ	小麦、乳、牛肉、 大豆、鶏肉	鶏肉	スキムミルク チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ とうもろこし	じゃがいも 米粉	マーガリン 油	
		焼きウインナー	豚肉	フランクフルト						
		グリーンサラダ	小麦、大豆				キャベツ きゅうり	さとう	油	
18	金	ごはん						米		767 31.1
		牛乳	乳		牛乳					
		いりやき	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉 厚揚げ		にんじん	ごぼう はくさい こんにゃく 深ねぎ	さとう		
		きびなごフライ	小麦、大豆、魚		きびなご フライ				油	
		ひじきのみそ炒め	小麦、大豆、豚肉	豚肉 大豆 みそ 油揚げ	ひじき	にんじん いんげん		さとう	油	
24	木	小コッペパン	小麦、乳、大豆					コッペパン		728 30.3
		牛乳	乳		牛乳					
		なす入りスパゲッティ ミートソース	小麦、牛肉、大豆、 豚肉、りんご	豚肉 牛肉		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ なす マッシュルーム	スパゲッティ	油	
		カラフルサラダ	小麦、大豆			赤ピーマン	きゅうり とうもろこし えだまめ レモン	さとう	油	
		チーズ	乳		チーズ					
25	金	ゆかりご飯				赤しそ		米 麦		878 30.9
		牛乳	乳		牛乳					
		里芋のそぼろ煮	小麦、大豆、豚肉	厚揚げ 豚肉		にんじん いんげん	こんにゃく	じゃがいも さとう さといも	油	
		鶏のから揚げ	小麦、大豆、鶏肉	鶏肉			しょうが	でん粉	油	
		小松菜の炒め物	小麦、大豆			こまつな にんじん	しめじ		油	
		お月見ゼリー 梨						お月見ゼリー		
28	月	ごはん						米		755 26.8
		牛乳	乳		牛乳					
		肉じゃが	小麦、牛肉、大豆	牛肉		にんじん きぬさや	たまねぎ こんにゃく	じゃがいも さとう		
		卵焼き	小麦、卵、大豆	卵焼き						
		きんぴら	小麦、ごま、大豆、 豚肉	豚肉		にんじん	ごぼう	さとう	ごま 油	
29	火	麦ごはん						米 麦		735 27.3
		牛乳	乳		牛乳					
		豚汁	大豆、豚肉	豚肉 厚揚げ み そ		にんじん こねぎ	だいこん こんにゃく ごぼう	さといも		
		いわし生姜煮	小麦、大豆、魚	いわし生姜煮						
		春雨の酢の物	小麦、ごま、大豆		わかめ	にんじん	きゅうり	春雨 さとう	ごま	
30	水	麦ごはん						米 麦		741 27.9
		牛乳	乳		牛乳					
		ワンタンスープ	小麦、ごま、大豆、 鶏肉、豚肉	豚肉		ほうれんそう にんじん こねぎ	もやし きくらげ にんにく	ワンタン	ごま油	
		鶏肉とレバーの アーモンドがらめ	小麦、大豆、鶏肉、 ナッツ、アーモンド	レバー竜田揚げ 鶏肉		ピーマン にんじん	たまねぎ	でん粉 さとう	油 アーモンド	

生活リズムを整えよう



早寝早起き



朝の光を浴びる



規則正しい食事



日中は活動的に過ごす