

8・9月

学校給食献立表

令和8年8月
南砺市立城端中学校

☆斜体の食品は、南砺市内産の予定です。

日	曜	献立名	赤 （主に体をつくるものになる）		緑 （主に体の調子を整えるものになる）		黄 （主にエネルギーのもとになる）		エネルギー (kcal)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海藻	色のこい野菜 (緑黄色野菜)	その他の野菜・きのこ・果物	穀類・いも・砂糖	油脂類・種実類	
									基準値（中学生） 830
27	木	ハヤシライス 牛乳 チーズオムレツ トマトサラダ	豚肉 卵	牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが <i>たまねぎ</i> <i>キャベツ</i> きゅうり	<i>米</i> 麦 砂糖 <i>じゃがいも</i>	油 ごま油	811
28	金	コッペパン 牛乳 タンドリーチキン グリーンサラダ キャベツのスープ煮 梨	鶏肉 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	<i>小松菜</i> ブロッコリー にんじん	きゅうり キャベツ <i>たまねぎ</i> しめじ <i>梨</i>	コッペパン 砂糖	油 ごま	727
31	月	ごはん 牛乳 春巻き はりはりあえ ワンタンスープ ヨーグルト	豚肉	牛乳 ヨーグルト	<i>小松菜</i> にんじん チンゲンサイ	キャベツ 切干し大根 <i>たまねぎ</i> もやし	<i>米</i> 春雨 小麦粉 ワンタン	油	844
1	火	ごはん 牛乳 白エビと高野豆腐ののり塩揚げ ラーメンサラダ 冬瓜の中華煮	白エビ 高野豆腐 豚肉	牛乳 青のり わかめ	にんじん	もやし <i>きゅうり</i> コーン <i>冬瓜</i>	<i>米</i> <i>じゃがいも</i>	油 ごま油	744
2	水	ごはん 牛乳 いわしの生姜煮 切干大根とかぼちゃのごまだれサラダ 厚揚げのみそ汁	いわし みそ 厚揚げ	牛乳	かぼちゃ にんじん	しょうが 切干し大根 キャベツ 白菜 <i>たまねぎ</i>	<i>米</i> 砂糖	ごま	764
3	木	ごはん 牛乳 なすとそぼろのピリ辛みそ炒め トマト きのこと五箇山豆腐のうま煮	鶏肉 豚肉 <i>五箇山豆腐</i> みそ	牛乳	にんじん <i>ピーマン</i> トマト	にんにく しょうが <i>たまねぎ</i> <i>なす</i> しめじ えのきたけ <i>ねぎ</i>	<i>米</i> 砂糖	油 ごま油	713
4	金	コッペパン 牛乳 ホキの香草焼き コーンポテト トマトクリームスープ	ホキ 鶏肉 白いんげん豆 白花生	牛乳	にんじん トマト パジル	<i>たまねぎ</i> コーン にんにく しめじ	コッペパン パン粉 マカロニ <i>じゃがいも</i>	油	737
7	月	ごはん 牛乳 ししゃものから揚げ キャベツのごま酢あえ 肉じゃが	豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん ブロッコリー	<i>キャベツ</i> <i>たまねぎ</i> グリンピース	<i>米</i> <i>じゃがいも</i> 砂糖	油 ごま	708
8	火	じゃことみょうがの薬味ごはん 牛乳 卵のベーコン巻き えのきあえ 越中利賀村清流素麺汁	卵 ベーコン 油揚げ	牛乳 じゃこ	<i>小松菜</i> にんじん オクラ	<i>みょうが</i> しょうが 梅 <i>キャベツ</i> えのきたけ <i>たまねぎ</i> 干ししいたけ	<i>米</i> <i>そうめん</i> 砂糖	ごま	703
9	水	ごはん 牛乳 鶏肉のねぎソースがらめ 青菜のおひたし かきたまみそ汁	鶏肉 卵 みそ 絹ごし豆腐	牛乳	にんじん チンゲンサイ	<i>ねぎ</i> しょうが にんにく もやし <i>たまねぎ</i>	<i>米</i> 砂糖	油 ごま油	793
10	木	ごはん 牛乳 赤魚のみそ焼き そうめんかぼちゃの酢の物 厚揚げともやしの中華煮	赤魚 みそ 厚揚げ 豚肉 うすら卵	牛乳	にんじん	<i>そうめんかぼちゃ</i> <i>きゅうり</i> しょうが 干ししいたけ もやし グリンピース	<i>米</i> 砂糖	油 ごま	760
11	金	きなこ揚げパン 牛乳 肉団子 小松菜サラダ たまねぎとレタスのスープ	鶏肉 きなこ 白いんげん豆	牛乳	<i>小松菜</i> にんじん	<i>たまねぎ</i> キャベツ レタス コーン	コッペパン 砂糖	油	854
14	月	ごはん 牛乳 チンジャオロース きゅうりのごまあえ かぼちゃのスープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ピーマン <i>小松菜</i> かぼちゃ	にんにく たけのこ <i>きゅうり</i> もやし <i>たまねぎ</i> <i>ねぎ</i>	<i>米</i> 砂糖	ごま油 ごま	700
15	火	ごはん 牛乳 小魚入りフライビーンズ しそあえ 高野豆腐の卵とじ 梨	鶏肉 <i>大豆</i> 卵 ちくわ 高野豆腐	牛乳 かえり煮干	<i>小松菜</i> しそ にんじん	キャベツ もやし <i>たまねぎ</i> <i>ねぎ</i> <i>梨</i>	<i>米</i> 砂糖 <i>じゃがいも</i>	油	785
16	水	ごはん 牛乳 アジのチーズカレー焼き コーンあえ 卵とじゃがいものスープ	アジ 卵	牛乳 チーズ わかめ	<i>小松菜</i>	キャベツ コーン <i>たまねぎ</i> えのきたけ	<i>米</i> <i>じゃがいも</i>	ごま油	703
17	木	カレーライス 牛乳 オムレツ ※体育大会のため簡易給食になっています	豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト	にんにく <i>たまねぎ</i>	<i>米</i> 麦 <i>じゃがいも</i>	油	787
18	金	セルフドッグパン 牛乳 (ウインナー) 大根とわかめのサラダ たっぷりたまねぎのスープ ヨーグルト	ウインナー 鶏肉	牛乳 ヨーグルト わかめ	にんじん チンゲンサイ	大根 キャベツ <i>たまねぎ</i> えのきたけ	コッペパン	ごま油	746
24	木	●○ 食育の日 日本の味めぐり給食（群馬県）○● ソースかつ丼 牛乳 キャベツのあえもの こしね汁	豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳	にんじん <i>小松菜</i>	<i>キャベツ</i> 枝豆 <i>大根</i> ごぼう 干ししいたけ <i>ねぎ</i>	<i>米</i> パン粉 砂糖	油	832
25	金	●○ お月見献立 ○● ごはん 牛乳 ハンバーグ れんこんのシャキシャキあえ 月見団子汁 お月見デザート	牛肉 豚肉 油揚げ みそ	牛乳	にんじん <i>小松菜</i>	たまねぎ れんこん <i>きゅうり</i> 白菜 <i>ねぎ</i> みかん ブルーベリー	<i>米</i> 里いも 砂糖 白玉もち	ごま	793
28	月	ごはん 牛乳 シュウマイ 春雨サラダ 麻婆豆腐	豚肉 木綿豆腐 赤みそ	牛乳	にんじん	<i>たまねぎ</i> <i>きゅうり</i> もやし にんにく しょうが 干ししいたけ たけのこ <i>ねぎ</i>	<i>米</i> 春雨 砂糖 小麦粉	ごま ごま油	780
29	火	ごはん 牛乳 豚肉と五箇山ぼべらの揚げがらめ 梨のシャリシャリサラダ 五目みそ汁	豚肉 木綿豆腐 油揚げ みそ	牛乳	<i>五箇山ぼべら</i> にんじん	<i>キャベツ</i> <i>きゅうり</i> ごぼう 白菜 <i>ねぎ</i> <i>梨</i> レモン	<i>米</i> 砂糖	油	754
30	水	●○なんと自然給食ものがたり○● 自然栽培米ごはん 牛乳 サバの銀紙焼き オクラのおかかあえ じゃがいもの甘辛煮	サバ 豚肉 かつお節 みそ	牛乳	★ <i>オクラ</i> トマト にんじん	<i>キャベツ</i> <i>たまねぎ</i> しめじ <i>ねぎ</i>	★ <i>自然栽培米</i> ★ <i>じゃがいも</i> 砂糖	油	754

※ 8月31日～9月4日 2年生は「14歳の挑戦」のため給食はありません。

※都合により献立内容が変更になる場合があります。

※ 調味料、こんにゃく、加工品・デザートの原材料の一部は献立表に記載していません。ただし、エネルギー量はそれらが含まれた数値となっています。