

2026年9月学 校 給 食 予 定 献 立 表														中学校			
日	曜	献 立 名	おもに血・肉・骨になるもの		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	(kcal)	(g)	(g)	(g)					
3	木	鎌産鎌消献立：梨（鎌ヶ谷市産）		豚肉 鶏肉 大豆 味噌 豆腐	牛乳	にら にんじん チンゲン菜	長葱 たけのこ ぶなしめじ 梨	米 大麦 砂糖 でん粉	油 ごま油 ラー油	800	30.9	20.7	3.1				
		麦ご飯 牛乳 麻婆豆腐丼の具 チンゲン菜の中華スープ 梨															
4	金	ご飯 牛乳 とんかつ 小袋ソース 大豆の磯煮 さつまいものみそ汁 ソーダフロート風ゼリー	豚肉 鶏肉 さつま揚げ 大豆 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい	米 こんにやく 砂糖 パン粉 でんぶん さつまいも ゼリー	油	898	32.7	26.1	2.6					
7	月	ナン 牛乳 ドライカレー 枝豆とコーンのサラダ マスカットゼリー	豚肉 レバー 大豆	牛乳	にんじん トマト ピーマン 枝豆	たまねぎ もやし キャベツ とうもろこし	ナン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 ドレッシング	798	35.5	26.8	4.0					
8	火	重陽の節句 献立		豚肉 かまぼこ	牛乳 ししゃも 青のり くきわかめ	にんじん	ごぼう えのきたけ はくさい 長葱	米 こんにやく 砂糖 パン粉 小麦粉 タルト	油 ごま	846	25.6	26.6	2.8				
		ご飯 牛乳 ししゃも青のりフライ くきわかめのきんぴら 菊かまぼこのすまし汁 さつまいもと栗のタルト															
9	水	ご飯 ふりかけ 牛乳 鶏つくね 大根と枝豆のそぼろ煮 豆腐のみそ汁 りんごゼリー	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳 ひじき	にんじん 枝豆 ほうれんそう	大根 ぶなしめじ 長葱 たまねぎ	米 砂糖 でん粉 パン粉 ゼリー	油	848	32.6	26.0	2.5					
10	木	ご飯 牛乳 揚げぎょうざ きくらげのナムル 春雨スープ フルーツ杏仁	豚肉 鶏肉	牛乳	にんじん こまつな チンゲン菜 にら	もやし きくらげ はくさい 長葱 キャベツ	米 はるさめ 小麦粉 でん粉 フルーツ杏仁	油 ごま ごま油 ドレッシング	811	20.8	21.5	1.9					
11	金	ブドウパン 牛乳 チーズオムレツ マカロニソテー ポトフ	卵 鶏肉 ウインナー	牛乳 チーズ	にんじん こまつな	たまねぎ 大根 マッシュルーム レーズン	パン 砂糖 米粉マカロニ じゃがいも	油	818	28.3	27.7	3.6					
14	月	北部小6年生立案料理 鎌産梨ジャム入り豚肉の生姜焼き 梨ジャム：くぬぎ山地区 小川さん		豚肉 豆腐 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	米 梨ジャム 砂糖 でん粉 ゼリー	油	856	33.1	25.5	2.7				
		ご飯 牛乳 鎌産梨ジャム入り豚肉の生姜焼き ほうれん草と油揚げのみそ汁 グレープゼリー															
15	火	ご飯 牛乳 鮭の塩焼き 豚肉と人参のしぐれ煮 大根とゆばのすまし汁 豆乳プリン	鮭 豚肉 鶏肉 ゆば	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう えのきたけ 大根	米 砂糖 しらたき 豆乳プリン	油	795	34.3	22.9	2.8					
16	水	スパゲッティ 牛乳 ミートソース セルフツナマヨサラダ 小袋ツナマヨネーズ チーズドック	豚肉 大豆 ツナフレーク	牛乳	にんじん 枝豆	干し椎茸 たまねぎ マッシュルーム とうもろこし	スパゲッティ 砂糖 じゃがいも チーズドック	油 マヨネーズ オリーブオイル	803	31.7	34.4	3.0					
17	木	ご飯 牛乳 いか胡麻フライ ひじきの炒め煮 豆腐と油揚げのみそ汁 巨峰	いか さつま揚げ 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 ひじき	にんじん さやいんげん ほうれんそう	大根 巨峰	米 砂糖 パン粉 小麦粉	油 ごま	818	29.0	25.1	2.6					
18	金	ご飯 牛乳 照焼きハンバーグ 青のりポテト 野菜スープ ヨーグルト	鶏肉 豚肉	牛乳 青のり ヨーグルト	にんじん ほうれんそう	たまねぎ ぶなしめじ	米 砂糖 でん粉 じゃがいも	油	770	26.5	17.4	3.0					
24	木	お月見献立		鶏肉 豚肉	牛乳	にんじん こまつな	ごぼう ぶなしめじ たまねぎ	米 でん粉 砂糖 さといも クレープ	油 ごま	895	29.9	28.5	2.4				
		ご飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ きんぴらごぼう 芋の子汁 お月見クレープ															
25	金	麦ご飯 牛乳 ブルコギ わかめスープ アセロラゼリー	豚肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん にら	長葱 たまねぎ もやし たけのこ	米 大麦 砂糖 でん粉 ゼリー	油 ごま ごま油	828	27.8	23.4	3.1					
28	月	ご飯 牛乳 かぼちゃひき肉フライ キャベツのごまサラダ かきたま汁	鶏肉 豚肉 卵	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれんそう	もやし キャベツ たまねぎ たけのこ	米 でん粉 パン粉 小麦粉	油 ごま ドレッシング	831	25.0	28.1	2.2					
29	火	チーズパン 牛乳 ポークビーンズ コロコロ野菜のスープ みかんゼリー	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 チーズ	トマト にんじん	たまねぎ 大根 キャベツ	パン じゃがいも 砂糖 ゼリー	油	776	31.5	28.1	3.4					
30	水	ご飯 牛乳 さわらねぎ塩焼き 肉じゃが 大根と油揚げのみそ汁 シークワーサーゼリー	さわら 豚肉 油揚げ 味噌	牛乳	にんじん こまつな	たまねぎ 大根 えのきたけ ねぎ	米 じゃがいも こんにやく 砂糖 ゼリー	油 ごま油	839	34.0	24.3	2.5					
※材料の入荷の都合により、献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。 【お願い】 アレルギー体質等で、給食にさしさわりのあるお子様は、先生とよく連絡をお取りください。						給食回数 17回	平 均 栄 養 量		825	30.0	25.5	2.8					
							基 準 栄 養 量		830	34.2	23.1	2.5					

●基準栄養量は日本食品標準成分表(七訂)に基づく数値で、平均栄養量は献立を作成するシステムの変更に伴い、日本食品標準成分表(八訂)に基づく数値で出力されますが、基準栄養量を新しい成分表の内容に置き換えた場合は、平均栄養量と概ね同等の数値となります。