

令和8年9月 献立予定表(A中学校)

つくばみらい市立学校給食センター

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料							栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
1日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			819 (kcal) 2.3 (g)
	牛乳		牛乳						
	いわしカリカリフライ		いわし		しょうが	水あめ 砂糖 じゃが芋 でん粉 玄米粉 米粉パン粉	油	食塩	
	ブロッコリーと赤ピーマンのサラダ	まぐろ油漬け		ブロッコリー 赤ピーマン	とうもろこし			ごまドレッシング	
	チキンカレー	鶏肉 鶏レバー 大豆		にんじん トマト	にんにく しょうが 玉ねぎ りんご パパイア レーズン	じゃが芋 小麦粉 砂糖	油	食塩 カレールウ ローレル こしょう ソース	
2日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			704 2.4
	牛乳		牛乳						
	ビビンバの具（豚そぼろ）	豚肉 大豆 みそ			しょうが にんにく たけのこ	砂糖	油 ごま油	酒 みりん しょうゆ トウバンジャン テンメンジャン	
	ビビンバの具（ナムル）			ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ ねぎ にんにく	砂糖	ごま油 ごま	酢 しょうゆ	
	春雨スープ	鶏肉 なんと		にんじん	大根 玉ねぎ きくらげ ねぎ	春雨	油 ごま油	しょうゆ がらスープ 中華スープ 食塩	
9月のテーマ 友好都市 埼玉県伊奈町 フィリピン共和国カルカル市  市制施行20周年記念献立は、子どもたちに給食を通じて楽しみながら、つくばみらい市について学んでもらえるよう、毎月市の歴史や特産品等のテーマに沿った献立を企画し特別感のある給食を提供します。									
3日 (木)	一市制施行20周年記念献立ー 金芽米ご飯					米 麦			785 2.7
	牛乳		牛乳						
	【伊奈町】 豚肉のいーなソース	豚肉			しょうが 梨 玉ねぎ	でん粉 砂糖	油	酒 ワイン しょうゆ 酢	
	【伊奈町】 こんにゃくサラダ ドレッシング			にんじん	こんにゃく きゅうり キャベツ			玉ねぎドレッシング	
	【フィリピン】 シニガンスープ	豚肉		にんじん トマト	にんにく しょうが 大根 玉ねぎ なす 枝豆 ズッキーニ	じゃが芋	ごま油	コンソメ ガラスープ 酢 食塩 こしょう しょうゆ ナンプラー	
【フィリピン】 ★バナナのスティックケーキ	豆乳 大豆粉			バナナ	砂糖 米粉 でん粉	油			
4日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			705 2.2
	牛乳		牛乳						
	和風ハンバーグ	鶏肉 大豆			玉ねぎ しょうが 大根 りんご にんにく	パン粉 砂糖	豚脂 油	しょうゆ 食塩 ワイン こしょう みりん 酒	
	鶏ささみときゅうりのサラダ	鶏ささみ水煮		にんじん	きゅうり もやし			和風ドレッシング	
	キャベツのみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん 小松菜	キャベツ 玉ねぎ なす	じゃが芋			
7日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			746 2.6
	牛乳		牛乳						
	いかのかりん揚げ	いか			しょうが	でん粉 三温糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	切り干し大根とハムのサラダ	ハム	昆布	小松菜 にんじん	もやし 切り干し大根 にんにく	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ 食塩	
	豚汁	豚肉 豆腐 かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう 大根 こんにゃく ねぎ	じゃが芋	油		
8日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			733 1.8
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のねぎみそかけ	鶏肉 みそ			にんにく ねぎ しょうが	砂糖 でん粉	油	しょうゆ 酒	
	春雨サラダ			にんじん	もやし きゅうり きくらげ とうもろこし	春雨 砂糖	ごま油	しょうゆ 酢	
	たまご入りクッパスープ	豚肉 鶏卵		にんじん にら 小松菜	にんにく しょうが たけのこ 白菜 りんご 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま	がらスープ オイスターソース 酒 食塩 こしょう しょうゆ 唐辛子	
9日 (水)	一循環器疾患予防月間 減塩献立ー 金芽米ご飯					米 麦			716 2.8
	牛乳		牛乳						
	さばの塩こうじカレー焼き	さば				砂糖		塩こうじ みりん カレー粉	
	おかかあえ	かつお節	かつお骨	小松菜 にんじん	キャベツ とうもろこし	砂糖		しょうゆ 酢 食塩	
	もずくのみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	もずく かたくちいわし	にんじん	えのきたけ 玉ねぎ もやし				
10日 (木)	一谷和原小学校リクエスト献立ー 金芽米ご飯					米 麦			873 2.5
	牛乳		牛乳						
	鶏肉のレモン煮	鶏肉			レモン	でん粉 砂糖	油	酒 しょうゆ みりん	
	のり酢あえ	まぐろ油漬け	のり	ほうれん草 にんじん	もやし	砂糖		しょうゆ 酢	
	豆乳ごまスープ	鶏肉 みそ 豆乳		にんじん 小松菜	しょうが もやし ねぎ きくらげ		油 ごま ごま油	酒 中華スープ がらスープ 食塩 こしょう	
11日 (金)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	817 3.1
	牛乳		牛乳						
	白身魚フリッター（2）	たら	あおさ			小麦粉 でん粉 砂糖 米粉	油	食塩	
	フルーツミックスゼリー				レモン パインアップル もも りんご	砂糖 粉あめ 水あめ			
	焼きそば	豚肉		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ もやし	小麦粉	油	焼きそばソース 食塩 こしょう	

日 (曜日)	献立名	主 な 材 料							栄養価 エネルギー 食塩相当量
		おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		調味料他	
		(1群) 魚 肉 卵 豆・豆製品	(2群) 牛乳 小魚 海藻	(3群) 緑黄色野菜	(4群) その他の野菜 きのこ 果物	(5群) 穀類 いも類 砂糖	(6群) 種実 油脂		
14日 (月)	金芽米ご飯					米 麦			713 3.0
	牛乳		牛乳						
	野菜ブルコギ	豚肉 みそ		にんじん にら	にんにく しょうが 玉ねぎ えのきたけ もやし 枝豆	砂糖 でん粉	ごま油 ごま	しょうゆ 酒 コチュジャン	
	わかめサラダ	かまぼこ	わかめ	にんじん 小松菜	キャベツ			中華ドレッシング	
	えびとチンゲンサイのスープ	鶏肉 えび なんと		にんじん チンゲンサイ	きくらげ たけのこ	でん粉	ごま油	中華スープ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
	★ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖			
15日 (火)	ーアジア競技大会開催地 愛知県の郷土料理ー					米 麦			818 2.3
	金芽米ご飯								
	牛乳		牛乳						
	チキンみそカツ	鶏肉 みそ				小麦粉 パン粉 三温糖 でん粉	油 ごま	酒 みりん	
	キャベツの塩だれあえ	まぐろ油漬け		にんじん	キャベツ きゅうり にんにく	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ 食塩	
冬瓜汁	鶏肉 かつお節		にんじん 小松菜	冬瓜 えのきたけ もやし 干ししいたけ		油	しょうゆ 食塩		
16日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			770 2.3
	牛乳		牛乳						
	銀ひらすの照り焼き	銀ひらす				砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	豚肉となすのみそ炒め	豚肉 生揚げ 高野豆腐 みそ		ピーマン にんじん	にんにく しょうが なす 玉ねぎ	砂糖 でん粉	油 ごま油	トウバンジャン デンメンジャン がらスープ しょうゆ	
	市内産黒豆うどん汁	鶏肉 油揚げ なんと かつお節 黒大豆	かたくちいわし	にんじん 小松菜	こんにゃく 干ししいたけ 大根 ねぎ	小麦粉	油	酒 みりん しょうゆ 食塩	
17日 (木)	ミルクパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	786 2.9
	牛乳		牛乳						
	かぼちゃのチーズツナマヨ焼き	まぐろ油漬け ウインナー	チーズ	かぼちゃ 赤ピーマン				卵不使用マヨネーズ こしょう	
	フルーツポンチ				パイナップル もも みかん 梨	砂糖			
	玉ねぎと豆のコンソメスープ	鶏肉 ひよこ豆 いんげん豆		にんじん	にんにく キャベツ 玉ねぎ 枝豆		油	コンソメ ガラスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
18日 (金)	金芽米ご飯					米 麦			752 2.2
	牛乳		牛乳						
	春巻き	豚肉		にんじん	玉ねぎ キャベツ しょうが 干ししいたけ	小麦粉 春雨 でん粉 砂糖 米粉 粉あめ	油 豚脂	しょうゆ 食塩	
	たまご入り小松菜のナムル	鶏卵	ひじき	小松菜	もやし	砂糖 でん粉	油 ごま油 ごま	しょうゆ 食塩	
	わかめスープ	鶏肉 生揚げ なんと	わかめ	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ 干ししいたけ		ごま ごま油 油	中華スープ がらスープ 食塩 こしょう しょうゆ	
24日 (木)	丸パン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	マーガリン	食塩	819 3.3
	牛乳		牛乳						
	白身魚の香草フライ	たら 大豆粉				パン粉 でん粉 小麦粉	油	バジル 食塩 こしょう	
	ごぼうサラダ	ひよこ豆			ごぼう きゅうり とうもろこし	砂糖	ごま	しょうゆ 酢 ごまドレッシング	
	じゃがいもと鶏肉の トマトソース煮込み	鶏肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ マッシュルーム 枝豆	じゃが芋 でん粉	油	デミグラスソース 食塩 こしょう コンソメ ケチャップ ソース オレガノ チリパウダー	
25日 (金)	ーお月見献立ー 金芽米ご飯					米 麦			774 2.6
	牛乳		牛乳						
	さんまのおかか煮	さんま かつお節			しょうが	砂糖		しょうゆ	
	野菜の塩昆布あえ		昆布 しらす干し	ほうれん草	キャベツ きゅうり	水あめ 砂糖	油	しょうゆ 食塩	
	みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 かつお節 みそ	かたくちいわし	にんじん	ごぼう こんにゃく 大根 ねぎ	里芋	油		
	★月見団子					米 砂糖 水あめ でん粉	油	しょうゆ	
28日 (月)	金芽米ご飯 ふりかけ	さば節 あじ節 いわし節 かつお節	青のり のり	かぼちゃ		米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉 水あめ	ごま	食塩 しょうゆ みりん	775 2.8
	牛乳		牛乳						
	鶏肉とさつま芋の揚げ煮	鶏肉 みそ			しょうが 枝豆	でん粉 さつま芋 砂糖	油	酒 ケチャップ みりん	
	ツナわかめサラダ	まぐろ油漬け	わかめ	小松菜	キャベツ	砂糖	ごま油	酢 しょうゆ	
	油揚げのみそ汁	油揚げ かつお節 みそ	かたくちいわし	ほうれん草	ねぎ しいたけ 大根 もやし				
29日 (火)	金芽米ご飯					米 麦			732 2.5
	牛乳		牛乳						
	オムレツ	鶏卵				砂糖 でん粉	油	食塩 酢	
	キャベツサラダ ドレッシング	ハム		にんじん	キャベツ きゅうり			イタリアンドレッシング	
	ポークハヤシ	豚肉 大豆		にんじん トマト	にんにく 玉ねぎ 枝豆 しめじ	じゃが芋	油	ワイン ハヤシフレーク デミグラスソース ケチャップ 食塩 こしょう	
30日 (水)	金芽米ご飯					米 麦			706 2.5
	牛乳		牛乳						
	揚げぎょうざ(3)	豚肉		にら	キャベツ 玉ねぎ しょうが	でん粉 砂糖 小麦粉	油 豚脂	しょうゆ 食塩	
	パンパンジーサラダ ドレッシング	鶏ささみ水煮	わかめ		きゅうり とうもろこし		ごま	パンパンジードレッシング	
	みそキムチスープ	鶏肉 あさり みそ		にんじん にら	大根 えのきたけ もやし 白菜 玉ねぎ りんご にんにく しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	酒 がらスープ 中華スープ コチュジャン 食塩 しょうゆ 唐辛子 魚しょう	

※都合により献立を変更することもありますのでご了承ください。★印は学校数えとなります。（ご飯等の主食、牛乳などの毎日の配送は除く）
※献立予定表にはおもな材料を記載しています。アレルギー等で詳細が必要な方は学校にお申出ください。

—今月のつくばみらい市産— 米 みそ きゅうり ねぎ なす ピーマン にんにく しいたけ じゃがいも



みらいりんどう®