

令和8年度



9月分 予定献立表

藤岡市学校給食センター
〈B献立〉 中学校用

今月の給食目標：食事や運動で、つよいからだをつくろう

日	曜	献立名			おもに体をつくるものになる食品		おもに体の調子を整えるものになる食品		おもにエネルギーのものになる食品		熱量 kcal	蛋白 g	家で 食べて 欲しい 食品	
		主食	飲料	おかず	1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミン	5群 炭水化物	6群 脂質				
1	火	防災給食 アルファ化米	牛乳	ハンバーグガーリックしょうゆ 具だくさん汁 ツナのごま和え 	豚肉 鶏肉 豆腐 ツナ	牛乳	にんじん ごまつな	だいこん キャベツ たまねぎ こんにゃく	アルファ化米 じゃがいも 片栗粉 砂糖 米粉	油 ごま油 ごま	835	34.3	果物	
2	水	ごはん	牛乳	にらメンチ 担々スープ ★冷やし中華サラダ	鶏肉 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ごまつな チンゲンサイ にら	もやし きゅうり たまねぎ	ごはん パン粉 中華種	油 ごま油 ごま	813	30.8	海藻	
3	木	ソフトフランス	牛乳	チリコンカン アーモンドサラダ ショコラチュロス（2）	大豆 赤いんげん豆 白いんげん豆 豚肉	牛乳	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ キャベツ にんにく	パン じゃがいも 砂糖 小麦粉 米粉	油 アーモンド	842	32.4	魚	
4	金	味めぐり献立～福井県～ ごはん	牛乳	にしんの竜田揚げ ぼっかけ汁 ひじきサラダ	にしん 厚揚げ 鶏肉 ツナ	牛乳 ひじき	にんじん	ごぼう キャベツ コーン	ごはん 片栗粉 砂糖	油 ごま油	810	31.2	卵	
7	月	ごはん	牛乳	キムたくごはんの具 春雨スープ ほうれん草のオイル和え 角チーズ	豚肉 鶏肉 かつお節	牛乳 チーズ	にんじん ほうれん草	にんにく しょうが だいこん ねぎ はくさい キムチ もやし	ごはん 砂糖 春雨	油 ごま油 ごま	702	27.5	きのこ	
8	火	味めぐり献立～カナダ～ 小さめ黒パン	牛乳	★ベスカトーレ 秋野菜スープ ★メープルミニパンケーキ 	えび いか あさり 豚肉 卵	牛乳	にんじん トマト	たまねぎ キャベツ ごぼう セロリ	パン スバグティ 小麦粉 砂糖 さつまいも	油 バター	813	33.0	果物	
9	水	麦ごはん	牛乳	★バターチキンカレー えだまめサラダ オレンジ	鶏肉	牛乳 生クリーム	にんじん トマト	たまねぎ しょうが えだまめ きゅうり	りんご にんにく キャベツ オレンジ	麦ごはん じゃがいも 砂糖	油 バター 豆乳バター	780	26.5	魚
10	木	パーカーハウス	牛乳	ポロニアハムバーベキューソース コンソメ野菜スープ ジャーマンポテト	鶏肉 豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん ごまつな パセリ	キャベツ たまねぎ りんご	パン 砂糖 じゃがいも	油 オリーブ油 豆乳バター	721	30.6	海藻	
11	金	ごはん	牛乳	しゅうまい（3） マーボー豆腐 ナムル	豚肉 豆腐	牛乳	にんじん ほうれん草	しょうが ねぎ たまねぎ	ごはん 片栗粉 小麦粉 砂糖	油 ごま油 ごま	774	34.6	乳製品	
14	月	ごはん	牛乳	ソースカツ つみれ汁 ごぼうサラダ ブルーベリーゼリー	鶏肉 つみれ	牛乳	にんじん	だいこん ねぎ レモン	ごはん 砂糖 パン粉 じゃがいも ゼリー	油 ごま油 ごま ドレッシング	887	26.6	大豆	
15	火	図書コラボ献立「にじいろのさかな」 コッパン	牛乳	チキンナゲット（3） シーフードチャウダー ★きらきらゼリーミックス 	鶏肉 えび いか あさり たら	牛乳 生クリーム 海藻ビーズ	にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム みかん もも	パン じゃがいも 小麦粉 ゼリー 杏仁豆腐	油 豆乳バター	807	34.6	野菜	
16	水	ごはん	牛乳	酢豚 わかめスープ パンパンジーサラダ	豚肉 鶏肉 厚揚げ なると	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン	たまねぎ しいたけ もやし キャベツ	だけのこ パイン コーン きゅうり	ごはん 片栗粉 砂糖	油 ごま油 ごま ドレッシング	705	29.4	芋
17	木	メロンパン	牛乳	フィレオチキン トマトと卵のスープ フロccoliリーサラダ	鶏肉 ハム 卵	牛乳	にんじん トマト フロccoliリー	たまねぎ きゅうり えのき コーン	パン 砂糖 小麦粉 じゃがいも	油	734	27.6	種実	
18	金	食育の日「まごわやさしい」献立 ごはん	牛乳	あじの南部漬け 鶏汁 わかめの酢の物	あじ 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	にんじん	だいこん キャベツ きゅうり 干しいたけ こんにゃく ねぎ	ごはん じゃがいも 砂糖	油 ごま	757	35.0	卵	
24	木	バック中華種	牛乳	春巻 みそラーメンスープ 塩中華サラダ ヨーグルト (乳代替)マスカットゼリー	豚肉 なると ツナ	牛乳 ヨーグルト	にんじん にら	たまねぎ もやし コーン きゅうり だいこん だけのこ キャベツ	中華種 小麦粉 (乳代替)ゼリー	油 ドレッシング	892	32.0	きのこ	
25	金	お月見献立 ごはん	牛乳	照り焼き肉団子（2） お月見汁 五目豆 	かまぼこ 豚肉 鶏肉 大豆	牛乳 昆布	にんじん ごまつな	たまねぎ こんにゃく えのき ごぼう	ごはん さといも さつまいも 砂糖	油	752	32.1	野菜	
28	月	ごはん	牛乳	さんまの蒲焼き きのこの卵とじ汁 甘酢和え	さんま 鶏肉 豆腐 卵	牛乳 わかめ	にんじん ごまつな	しめじ キャベツ きゅうり ねぎ 干しいたけ	ごはん 片栗粉 米粉 砂糖	油	761	24.7	芋	
29	火	小さめ ロールパン	牛乳	かにクリームコロッケ ミネストローネ 花野菜サラダ アセロラゼリー	かに かまぼこ ハム 大豆	牛乳	にんじん トマト フロccoliリー パセリ	たまねぎ コーン カリフラワー	パン 砂糖 マカロニ 小麦粉 パン粉 ゼリー じゃがいも	油 豆乳バター ドレッシング	877	27.5	小魚	
30	水	ごはん	牛乳	ハンバーグ青じそおろしソース こしね汁 上州さんびら 	鶏肉 豚肉 豆腐 油揚げ さつま揚げ	牛乳	にんじん 青じそ	たまねぎ ねぎ しいたけ だいこん こんにゃく ごぼう 干しいたけ	ごはん 砂糖 じゃがいも	油 ごま油	799	33.0	乳製品	

《月平均》・塩分3.1g ・脂肪23.5g

★印は新メニュー、♣印は旬の食材を使ったメニューです。

* 材料購入の関係で、献立を変更することがあります。

太字は、藤岡市産野菜です。

今月の
★藤岡産野菜★

ららら藤岡より

・ねぎ(30日 こしね汁)

北高より

・青じそ(30日 ハンバーグ青じそおろしソース)

