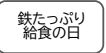
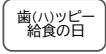


令和8年 8.9月 献立予定表

美山中学校

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal)	
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		たんぱく質(g)	
			魚・肉・卵・大豆	牛乳乳製品・小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物	米・パン・麺・いも・砂糖	油脂	その他の食べ物	
8月	木	大豆と豚ひき肉のカレー ① 麦ごはん ② 大豆と豚ひき肉のカレーシチュー ③ キャベツとエリンギの炒め物 ④ 福神漬け ⑤ 牛乳	②ぶたにく だいず	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ④しそのは	②たまねぎ にんにく ②④しょうが ③キャベツ エリンギ ④だいこん なす きゅうり れんこん なためめ	①ごはん おおむぎ ②じゃがいも	②カレールウ 【小麦 りんご】 ②③あぶら	785 24.7	
28	金	①ごはん ②変わりチンジャオロースー ③春雨スープ ④ゼリー入りフルーツミックス (●サイダー風ゼリー) ⑤牛乳	②ぶたにく	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん ③チンゲンサイ	②もやし しょうが にんにく ③たまねぎ ④バインアップル(缶) ●レモンかじゅう	①ごはん ②でんぶ ③はるさめ ●さとう	②あぶら オイスターソース ③ごまあぶら	680 23.0	
31	月	二色丼 ①ごはん ②ツナの炒り煮 ③炒り卵 ④豚汁 ⑤牛乳	②まぐろ ③たまご ④ぶたにく あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②えだまめ ②④しょうが たまねぎ	①ごはん ②③さとう ④さつまいも	②③あぶら ③だいずあぶら	810 34.0	
9月	1	火 	①ごはん ②野菜しゅうまい ③ホイコーロー ④汁ビーフン ⑤牛乳	②とりにく ②③ぶたにく ③みそ	⑤ぎゅうにゅう	②④にんじん ②ほうれんそう ③ピーマン	②どうもろこし ②③たまねぎ しょうが ③キャベツ にんにく ④もやし ほししいたけ	①ごはん ②パンこ こむぎこ 【大豆】 ②③さとう ④ビーフン	②ラード ③あぶら ④ごまあぶら	762 29.3
						④ねぎ				
2	水	①ごはん ②豚肉のさっぱり炒め ③なす入り打ち豆汁 ④昆布佃煮 ⑤牛乳	②ぶたにく ③うちまめ あぶらあげ みそ	④こんぶ ⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん	②たまねぎ ③なす	①ごはん ②④さとう ③じゃがいも ④みずあめ	②あぶら	719 31.0	
						③ねぎ				
3	木	れんこん入りそばろ丼 ① 麦ごはん ② れんこん入り鶏そばろ ③ 金時豆の甘煮 ④ けんちん汁 ⑤ 牛乳	②とりにく ③きんとときまめ ④とうふ	⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②しょうが れんこん ④だいこん ごぼう	①ごはん おおむぎ ②でんぶ ②③さとう	②あぶら ④ごまあぶら	770 31.2	
						④ねぎ				
4	金	文化祭								
7	月	①ごはん ②豚肉の香味ソース炒め ③しそひじき ④そうめん汁(●そうめん)	②ぶたにく	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	④にんじん	②しょうが レモンかじゅう ②④たまねぎ ③しそのみ ②④ねぎ	①ごはん ③さとう みずあめ ●こむぎこ	②あぶら ③だいずあぶら	681 25.4	
8	火 	①ごはん ②いわしの梅煮 ③茱わかめのきんぴら ④かぼちゃのみそ汁 ⑤牛乳	②いわし ④あぶらあげ みそ	③くきわかめ ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④かぼちゃ	②ばいにく ④たまねぎ	①ごはん ②でんぶ ②③さとう	③ごま ごまあぶら	741 30.3	
						④ねぎ			③こんにやく	
9	水	ハッシュドポークライス ① 麦ごはん ② ハッシュドポークシチュー ③ キャベツのソテー ④ 炒り煮干し ⑤ 牛乳	②ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②にんじん トマト(缶) トマトピューレ	②たまねぎ にんにく みやましめじ ③キャベツ どうもろこし	①ごはん おおむぎ	②ハヤシルウ 【小麦】 ②③あぶら	758 27.9	
10	木	福井の地場産かき揚げ丼 ① 麦ごはん ② 福井の地場産かき揚げ ③ I食用天つゆ ④ 豚肉のしょうが炒め ⑤ すまし汁 ⑥ 冷凍みかん ⑦ 牛乳	③かつおぶし 【小麦 大豆・鯖】 ④ぶたにく	⑤わかめ ⑦ぎゅうにゅう	②⑤にんじん ⑤みつば	②まいたけ らっきょう ②④⑤たまねぎ ④しょうが ⑥みかん	①ごはん ②さつまいも 【小麦】 ②でんぶ ③さとう ⑤ふ	②④あぶら	780 26.1	
11	金	①コッペパン ②焼きそば(●焼きそばめん) ③野菜スープ ④トマト ⑤牛乳	②ぶたにく	③わかめ ⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ②③にんじん ④トマト	②キャベツ ③はくさい たまねぎ	①パン【大豆】 ●こむぎこ 【大豆 豚肉 りんごゼラチン】	②あぶら ③ごまあぶら	678 28.1	

- ・物資の都合により、献立や産地等を変更する場合があります。
- ・「しょうゆ」由来のアレルゲン【小麦・大豆】は表示しません。
- ・練り製品には、調味料の中に鯖・鶏肉・豚肉・ゼラチンの成分が含まれている場合があります。
- ・コッペパンには、『脱脂粉乳』は含まれていませんが、『ショートニング(レシチン)』には、アレルゲンとして【大豆】が含まれます。
- ・ごま油・大豆油を除き、植物油は「油」と表記しています。
- ・「煮干し」は、えび・かにが混ざる漁法で採取しています。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょうのなまえとはたらき						エネルギー(kcal)
			あか (おもに体を作るものになる)		みどり (おもに体の調子を整えるものになる)		き (おもにエネルギーのもとになる)		たんぱく質(g)
			魚・肉・ 卵・大豆	牛乳乳製品・ 小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・ 果物	米・パン・麺・ いも・砂糖	油脂	その他の 食べ物
14	月	①ごはん ②かぼちゃの鶏そぼろ煮 ③切干し大根のチャプチェ ④味付け煮干し ⑤牛乳	②とりにく ③ぶたにく	④にぼし ⑤ぎゅうにゅう	②かぼちゃ ②③にんじん ③にら	②しょうが えだまめ ②③たまねぎ ③きりぼしだいこん	①ごはん ②③④さとう	②③あぶら ③オイスターソース ごまあぶら	768 29.9
15	火	①ごはん ②肉団子 ③ピーマン入り野菜炒め ④根菜のみそ汁 ⑤牛乳	②とりにく ③ぶたにく ④あぶらあげ みそ	⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	②③たまねぎ ③キャベツ ④だいこん ごぼう	①ごはん ②バンこ さとう 【大豆 ごま】 ③ピーマン ④じゃがいも	②③あぶら	745 27.9
16	水	ねぎ塩豚丼 【①麦ごはん ②ねぎ塩豚丼の具 ③野菜のカラフル炒め ④麩と豆腐のすまし汁 ⑤牛乳	②ぶたにく ③あぶらあげ かつおぶし ④とうふ	④わかめ ⑤ぎゅうにゅう	③ピーマン ③④にんじん ②ねぎ	②しょうが にんにく レモンかじゅう ②④たまねぎ	①ごはん おおむぎ ②てんぷん ④ふ	②ごまあぶら ごま ③あぶら	741 29.9
17	木	①ごはん ②じゃがいもと切干しの煮物 ③納豆(たれ) ④ツナと野菜の炒め物 ⑤牛乳	②とりにく さつまあげ 【小麦 大豆】 ③なっとう ④まぐろ	⑤ぎゅうにゅう	②いんげん ②④にんじん	②きりぼしだいこん ④もやし キャベツ	①ごはん ②じゃがいも さとう ●たれ【鯖】	②④あぶら ④ごまあぶら	794 34.4
18	金	①ごはん ②さばのみそ煮 ③小松菜の煮浸し ④ぼっかけ汁 ⑤牛乳	②さば みそ ④あぶらあげ	⑤ぎゅうにゅう	③こまつな ③④にんじん ④ねぎ	②しょうが ③キャベツ ④だいこん	①ごはん ②さとう		755 33.2
		ふるさと給食の日							④こんにやく
24	木	①ごはん ②鶏肉と野菜のケチャップ煮 ③枝豆 ④麦入り洋風スープ ⑤牛乳	②とりにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	②ピーマン ④にんじん	②④たまねぎ ③えだまめ ④キャベツ	①ごはん ②さとう てんぷん ④じゃがいも おしむぎ	②あぶら	672 29.7
25	金	①ごはん ②高野豆腐のすき焼き風煮 ③キャベツのごま油炒め ④きゅうり漬け ⑤牛乳	②ぶたにく こおりとうふ	⑤ぎゅうにゅう	②③にんじん ③こまつな ②ねぎ	②たまねぎ えのきたけ ③キャベツ ④きゅうり なす	①ごはん ②ふ さとう	②あぶら ③ごまあぶら ④ごま	683 26.6
									②こんにやく
28	月	①ごはん ②たらの南蛮漬け ③切干しと小松菜のごま炒り煮 ④みそワタンスープ(●ワタン) ⑤牛乳	②たら ④ぶたにく みそ	⑤ぎゅうにゅう	②あかパプリカ ③こまつな ③④にんじん ④にら	②たまねぎ ③きりぼしだいこん ④もやし キャベツ しいたけ	①ごはん ②てんぷん ②③さとう ●こむぎこ	②あぶら ③ごま ごまあぶら	717 26.0
29	火	ヒレソバ 【①麦ごはん ②肉炒め ③ナムル ④春雨スープ ⑤牛乳	②ぶたにく ④ベーコン	⑤ぎゅうにゅう	③ほうれんそう ③④にんじん ④にら	②③しょうが にんにく ③④もやし	①ごはん おおむぎ ②③さとう ④はるさめ	②あぶら ②③ごま ②③④ごまあぶら	698 25.9
30	水	①ごはん ②揚げ鶏のレモン風味 ③ひじきの炒め煮 ④みそ汁 ⑤牛乳	②とりにく ④とうふ みそ	③ひじき ⑤ぎゅうにゅう	③④にんじん ④ねぎ	②レモンかじゅう ④たまねぎ	①ごはん ②てんぷん ②③さとう	②③あぶら	746 30.0
									③こんにやく

◎ドレッシング等の成分 【 】はアレルゲンです

8月28日 9月14日	オイスターソース	かき 水あめ 醤油 砂糖液糖 食塩 酒精 加工でんぶん
9月10日	てんつゆたれ	果糖ぶどう糖液糖 しょうゆ みりん アミノ酸液 食塩 かつお節粗砕品 小麦発行調味料 かつお削り節 さばエキス 昆布 酵母エキス 調味料(アミノ酸等) 酸味料 ビタミンB1 【小麦 大豆 鯖】
9月17日	納豆のたれ	しょうゆ 砂糖 和風調味料 砂糖混合ぶどう糖果糖液糖 発酵調味料 食塩 醸造酢【鯖】

◎今月の主な平均栄養価 エネルギー745kcal たんぱく質29.4g 脂質19.9g 炭水化物118.7g 食塩相当量2.6g

