Bブロック（中学部・高等部）

令和8年 9月分　学校給食予定献立表

常陸太田市学校給食センター

日	曜	献立名	主な食品と働き（パンには小麦・脱脂粉乳が含まれています）（ケチャップはトマトと表示） エネルギーになる	体の組織をつくる	体の調子を整える	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
1	火	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		853	34.1
		マーボー豆腐	油　砂糖　でん粉　ごま油	豆腐　豚肉　豆みそ	長ねぎ　玉ねぎ　人参　にら　にんにく　しょうが		
		ししゃもの米粉焼き②	米粉	子持ちししゃも			
		中華サラダ	砂糖　油　ごま油	卵	キャベツ　きゅうり　人参		
2	水	**米パン　牛乳**	パン　米粉	牛乳		776	30.1
		コロッケ	じゃがいも　パン粉　小麦粉 砂糖　油	大豆	とうもろこし　玉ねぎ		
		マスタードドレッシングサラダ	オリーブオイル		キャベツ　きゅうり　ブロッコリー　人参 とうもろこし		
		ミネストローネ	じゃがいも　オリーブオイル	ベーコン　大豆	トマト　玉ねぎ　人参　ズッキーニ　にんにく		
3	木	**夏野菜のカレーライス（ごはん）**	米　じゃがいも　カレールウ　油	豚肉	かぼちゃ　トマト　ねぎ　人参　なす 枝豆　にんにく　しょうが	835	25.3
		牛乳		牛乳			
		海藻サラダ	砂糖　油	わかめ　昆布　すぎのり　ふのり かまぼこ	キャベツ　きゅうり　人参　しょうが		
		ぶどうゼリー　地産地消の日	砂糖		ぶどう		
4	金	**ミルクパン　牛乳**	パン	牛乳		907	31.9
		チキンナゲット③	小麦粉　パン粉　でん粉　油	とり肉　大豆			
		マカロニサラダ	マカロニ　ノンエッグマヨネーズ		きゅうり　とうもろこし　人参		
		とうがんのコンソメスープ	じゃがいも	ベーコン	とうがん　玉ねぎ　人参　枝豆		
7	月	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		813	27.3
		メンチカツ	パン粉　小麦粉　砂糖　油	豚肉	玉ねぎ		
		ごまあえ	ごま　砂糖		キャベツ　もやし　人参		
		実だくさんみそ汁	じゃがいも	豆腐　みそ	大根　人参　長ねぎ　ごぼう　小松菜		
8	火	**ハヤシライス（ごはん）**	米　じゃがいも　ハヤシルウ デミグラスソース　油	豚肉	トマト　玉ねぎ　人参　にんにく	824	25.9
		牛乳		牛乳			
		大根サラダ	オリーブオイル　油	まぐろ	大根　きゅうり　人参		
		スティックパインアップル	砂糖		パインアップル		
9	水	**黒パン　牛乳**	パン　黒砂糖	牛乳		733	34.4
		赤魚のマリナーラソースがけ	オリーブオイル	赤魚	玉ねぎ　にんにく　トマト		
		カレーマヨネーズサラダ	ノンエッグマヨネーズ　砂糖		カリフラワー　ブロッコリー　人参　きゅうり		
		マセドアンスープ	じゃがいも	ハム	大根　玉ねぎ　人参　ほうれん草		
10	木	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		802	30.9
		三色そぼろ	油　砂糖	豚肉　大豆	しょうが　とうもろこし　枝豆		
		パリパリあえ			たくあん漬け　キャベツ　きゅうり		
		豆乳みそ汁	じゃがいも	豆腐　油揚げ　豆乳　みそ	人参　玉ねぎ　小松菜　しめじ		
11	金	**スタミナラーメン（中華めん）**	中華めん　砂糖　でん粉　油	豚肉	人参　かぼちゃ　にら　キャベツ　玉ねぎ にんにく　しょうが	819	28.2
		牛乳		牛乳			
		くらげの中華サラダ	ごま　砂糖　油　ごま油	くらげ	もやし　人参　きゅうり		
		チョコレートドーナツ	小麦粉　砂糖　チョコレート でん粉　油	卵　牛乳			
14	月	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		801	29.6
		チャーハンの具	砂糖　油　ごま油	ハム　卵	人参　長ねぎ　にら　にんにく		
		バンバンジー	砂糖　ごま　油	とり肉	もやし　きゅうり　人参		
		春雨スープ	春雨　油　ごま油	豚肉　わかめ	人参　玉ねぎ　メンマ　しょうが		
15	火	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		859	28.9
		いわしのかりん揚げ	でん粉　砂糖　黒砂糖　油	いわし			
		ごぼうサラダ	ごま　砂糖　油　マヨネーズ		ごぼう　きゅうり　人参　枝豆		
		とりつくねのみそ汁	でん粉	とり肉　豆腐　みそ	長ねぎ　大根　人参　たもぎ茸		
16	水	**コッペパン　牛乳**	パン	牛乳		755	31.4
		チリビーンズ	油　じゃがいも　砂糖	豚肉　大豆　いんげん豆	セロリー　玉ねぎ　人参　トマト　にんにく		
		コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ　きゅうり　とうもろこし　人参		
		冷凍みかん（生）			みかん		
17	木	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		791	30.4
		めばるの竜田揚げ	でん粉　油	めばる	生姜		
		もやしサラダ　和食の日	オリーブオイル　油　砂糖	まぐろ	もやし　人参　きゅうり		
		豚汁	じゃがいも	豚肉　豆腐　米みそ	大根　人参　長ねぎ　ごぼう		
18	金	**スライス丸パン　牛乳**	パン	牛乳		775	31.2
		ハンバーグ	でん粉　ラード　さとう	とり肉　豚肉　大豆	トマト　玉ねぎ		
		チーズサラダ	油　砂糖	チーズ	キャベツ　きゅうり　人参		
		コーンスープ	じゃがいも　ベシャメルソース　油	ベーコン　牛乳	玉ねぎ　人参　とうもろこし		
24	木	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		783	24.2
		さばのみそ煮	砂糖　でん粉	さば　味噌			
		こんぶあえ		昆布	キャベツ　きゅうり　人参		
		さつまいものみそ汁	さつまいも	みそ	玉ねぎ　人参　大根　長ねぎ		
25	金	**カレーなんばんうどん（ソフトめん）**	ソフトめん　カレールウ でん粉　油	とり肉　油揚げ	玉ねぎ　人参　長ねぎ　小松菜	770	33.4
		牛乳		牛乳			
		卵焼き	砂糖　でん粉	卵			
		ツナサラダ	オリーブオイル　油	まぐろ	キャベツ　きゅうり　人参		
28	月	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		815	32.4
		スタミナ焼肉	砂糖　ごま油　ごま	豚肉	玉ねぎ　にんにく		
		おかかあえ		かつお節	キャベツ　もやし　きゅうり		
		骨元気みそ汁	じゃがいも	生揚げ　みそ　いわし	大根　人参　長ねぎ　たもぎ茸		
29	火	**ごはん　牛乳**	米	牛乳		847	30.8
		チキンカツ	パン粉　小麦粉　でん粉　砂糖　油	とり肉　大豆			
		和風サラダ	オリーブオイル　油	まぐろ	キャベツ　きゅうり　人参		
		キムチのみそ汁	砂糖　油	豚肉　豆腐　みそ	赤ピーマン　白菜　もやし　人参　長ねぎ　にんにく		
30	水	**コッペパン　牛乳**	パン	牛乳		795	33.5
		ソーセージ		ソーセージ	トマト		
		コールスロー	ノンエッグマヨネーズ　油		キャベツ　きゅうり　とうもろこし		
		マカロニスープ	マカロニ	豚肉	玉ねぎ　人参　マッシュルーム　小松菜　にんにく		

	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	マグネシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(Reμg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食塩相当量(g)	食物せんい(g)
月平均	807	30.2	25.1	388	115	4.8	284	0.86	0.61	33	2.9	7.3
摂取基準	830	27~41	18~28	450	120	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5未満	7.0以上

◆常陸太田市産
米　米粉　巨峰　なす　長ねぎ
◆材料の都合により献立が変更になることもあります。

＜お知らせ＞
食品成分表が改訂されたため、令和４年6月の予定献立表より改訂後の栄養価が反映されています。文部科学省より定められている学校給食摂取基準は改訂前の数値のため、エネルギー値を満たしていない場合がありますが、主食・主菜・副菜等における食品の使用量は以前と変更ありません。ご理解のほど、お願い申し上げます。