



令和 8 年 9 月分献立予定表

【栄養量】
上段／小学生
下段／中学生

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量		
			ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
1	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		715	24.9	2.1
		チキン味噌カツ	鶏肉、みそ				小麦粉、パン粉、さとう	サラダ油、ごま			
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、とうもろこし		コールスロードレッシング	904	29.6	2.7
		夏野菜汁	生あげ		にんじん、かぼちゃ、おくら、さやいんげん	玉ねぎ、なす、長ねぎ					
2	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		758	25.0	2.1
		さばみそ煮	さば、みそ				さとう、 でんぶん				
		大学芋					さつま芋、 さとう	サラダ油、ごま			
		なめこ汁	豆腐、みそ		にんじん、小松菜	大根、なめこ、長ねぎ			930	28.1	2.5
3	木	ピタパン 牛乳		牛乳			小麦粉、 さとう		622	27.4	2.1
		オムレツ	鶏卵				でんぶん、 さとう	大豆油			
		彩りサラダ			ブロッコリー、黄ピーマン、にんじん	カリフラワー、きゅうり、えだ豆、レモン果汁	さとう	オリーブオイル	769	33.3	2.6
		ミートスバゲッティ	豚肉、牛肉	チーズ	にんじん、トマト	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、にんにく	スバゲッティ、小麦粉、さとう	サラダ油			
4	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		627	25.5	1.9
		スタミナ焼き	豚肉			玉ねぎ、にんにく	三温糖	ごま油、ごま			
		れんこんサラダ			にんじん	れんこん、きゅうり、とうもろこし、キャベツ	さとう	マヨネーズ(卵無し)	798	31.9	2.4
		冬瓜と豆腐のくず汁	豆腐		にんじん、 チンゲンサイ	とうがん、玉ねぎ、 まいたけ	でんぶん	ごま油			
7	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		599	22.4	2.2
		三色そばろ	豚肉、鶏肉、大豆、鶏卵			グリーンピース、しょうが	三温糖	サラダ油、ごま			
		切干大根のごまマヨあえ			にんじん	切り干し大根、きゅうり、えだ豆		ごま、マヨネーズ(卵無し)	761	27.3	2.8
		春雨スープ	豆腐		にんじん、 ほうれん草	玉ねぎ、キャベツ	はるさめ	ごま油			
8	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		649	26.8	1.6
		えびフライ	えび				パン粉、小麦粉、 でんぶん	サラダ油			
		ほうれん草ともやしのナムル			ほうれん草、 にんじん	もやし、にんにく	さとう	ごま油	801	31.2	2.0
		豚肉と大豆のトマト煮	豚肉、大豆		にんじん、 トマト	セロリ、玉ねぎ、えだ豆	じゃがいも、 三温糖、小麦粉	サラダ油			
9	水	とり南蛮(ソフトめん)	鶏肉、生あげ		にんじん、 ほうれん草	長ねぎ、しいたけ	でんぶん (小麦粉)	サラダ油	659	28.1	2.3
		牛乳		牛乳							
		チーズドック	鶏卵	脱脂粉乳、 チーズ			小麦粉、 さとう	サラダ油	837	34.9	2.9
		海そうサラダ		わかめ		もやし、キャベツ、 きゅうり、とうもろこし		中華ドレッシング			
10	木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、 さとう	マーガリン	546	28.2	2.0
		チキンスライス焼き	鶏肉			にんにく					
		フルーツミックス				パインアップル(缶)、 みかん(缶)、黄桃(缶)	ナタデココ		720	32.7	2.7
		アルファベットスープ	ベーコン		かぼちゃ、にんじん、 パセリ	玉ねぎ、キャベツ、しめじ	じゃがいも、 マカロニ	サラダ油			
11	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		611	22.5	2.0
		おさかなナゲット(小・中2個)	あじ、大豆粉				パン粉、小麦粉、 でんぶん	サラダ油			
		パリパリあえ			ほうれん草	もやし、たくあん、 きゅうり	さとう	ごま	750	26.4	2.5
		マーボーなす	豚肉、大豆、 みそ		にんじん、にら	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、たけのこ、なす、長ねぎ、 しいたけ	三温糖、 でんぶん	サラダ油、 ごま油			
14	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		595	26.7	3.6
		めひかりのガーリックソース(小・中2尾)	めひかり			にんにく	さとう	サラダ油			
		豚肉とれんこんの炒めもの	豚肉、さつま揚げ		にんじん	れんこん、しめじ	さとう	ごま油	748	31.0	4.6
		きのこ汁	豆腐、油あげ		にんじん	大根、まいたけ、しめじ、 しいたけ、長ねぎ					

「6月3日の台風接近による休校に伴う振替として
10月6日のお弁当の日は給食となります。」

北茨城市立学校給食センター
TEL 43 - 4661 FAX 42 - 6941

日	曜日	献立名	主な材料と食品分類						栄養量		
			ち・にく・ほねになるもの		からだのちょうしをととのえるもの		ちから・ねつになるもの		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
			1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 油脂			
15	火	ごはん 牛乳					こめ				
		ガパオライスの具	豚肉、鶏肉、大豆、みそ		赤ピーマン、黄ピーマン	にんにく、しょうが、 玉ねぎ、なす、しいたけ	三温糖	ごま油	605	26.8	2.5
		目玉焼き	鶏卵					サラダ油			
		わかめスープ	豆腐、なると	わかめ	にんじん、 チンゲンサイ	玉ねぎ、もやし、長ねぎ		ごま、ごま油	748	31.3	3.1
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		603	23.9	2.5
		豚キムチ	豚肉		にんじん、にら	にんにく、玉ねぎ、白菜	さとう、 でんぶん	ごま油			
		キャベツの中華あえ	くらげ		にんじん	キャベツ、きゅうり		ごま	770	29.8	3.1
		もやしと肉だんごのスープ	ミートボール		にんじん、 ほうれん草	たけのこ、しいたけ、 もやし、長ねぎ		サラダ油、 ごま油			
17	木	コッペパン 牛乳		脱脂粉乳 牛乳			小麦粉、 さとう	マーガリン	618	22.1	3.0
		かぼちゃひき肉コロッケ	豚肉		かぼちゃ	玉ねぎ	パン粉、さとう、 小麦粉、でんぶん	サラダ油			
		マスタードあえ	かまぼこ		小松菜	もやし、きゅうり			846	28.9	4.0
		洋風煮込み	ウィンナー		にんじん	玉ねぎ、大根、キャベツ	じゃがいも				
18	金	麦入りごはん 牛乳		牛乳			こめ、むぎ		710	23.2	2.6
		秋の実りカレー	豚肉、大豆		にんじん	玉ねぎ、しめじ、にんにく、 りんご	さつま芋、 小麦粉、さとう	サラダ油、 パーム油			
		豆腐ナゲット(小・中2個)	豆腐、魚肉すり身、豆乳		にんじん	玉ねぎ、えだ豆、 とうもろこし	小麦粉、 でんぶん、さとう	サラダ油	886	27.7	3.2
		ゆず風味サラダ	かにかまぼこ		小松菜、にんじん	大根	ゆず醤油 ドレッシング				
24	木	コッペパン はっこう乳		脱脂粉乳 はっこう乳			小麦粉、 さとう	マーガリン	654	22.0	3.4
		フランクフルト	豚肉				でんぶん				
		ごぼうサラダ	かにフレーク		にんじん	ごぼう、キャベツ、きゅうり	さとう	マヨネーズ(卵無し)	890	29.1	4.5
		ほうれん草入りコーンクリーム	ベーコン	牛乳、 生クリーム	にんじん、 ほうれん草、パセリ	玉ねぎ、とうもろこし	じゃがいも	サラダ油			
25	金	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		643	22.6	2.3
		うさぎ型ハンバーグ	鶏肉、豚肉		トマト	玉ねぎ、にんにく、しょうが、 マッシュルーム	さとう				
		こまつなサラダ	まぐろ		にんじん、小松菜	キャベツ	さとう	米油、ごま			
		お月見汁	油あげ、みそ		にんじん、かぼちゃ	しめじ、長ねぎ、ごんにやく、 大根	じゃがいも、 でんぶん、さとう		830	28.3	3.0
		お月見ゼリー(直送)		寒天		みかん果汁、レモン果汁	さとう				
28	月	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		590	23.3	1.7
		さんま生姜煮	さんま			しょうが	さとう、 でんぶん				
		フルーツ杏仁		牛乳、寒天		みかん(缶)、 パイナップル(缶)、黄桃(缶)	さとう		743	28.3	2.1
		大豆入りけんちん汁	大豆		にんじん	ごぼう、しいたけ、大根、 こんにゃく、白菜、長ねぎ	里いも	サラダ油			
29	火	ごはん 牛乳		牛乳			こめ		662	24.8	2.3
		とり肉のレモンソースかけ	鶏肉			レモン果汁	でんぶん、 三温糖	サラダ油			
		キャベツのサラダ			にんじん	キャベツ、きゅうり、 もやし		玉ねぎドレッシング	826	29.7	2.9
		もずくのみそ汁	豆腐、みそ	もずく	にんじん、 チンゲンサイ	玉ねぎ、えのきたけ、 長ねぎ					
30	水	とんこつラーメン(中華めん)	豚肉、なると、 みそ		にんじん、 チンゲンサイ	キャベツ、もやし、長ねぎ、 きくらげ、しょうが、にんにく	さとう(小麦粉)	サラダ油、 ごま、ごま油	674	25.4	2.8
		牛乳		牛乳							
		ミニ揚げパン	豆乳、豆腐				小麦粉、 コーン糖	サラダ油			
		ばんさんすう	ハム		にんじん	きゅうり、キャベツ	はるさめ、 さとう	ごま油	871	32.0	3.6

栄養量		栄養素	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミン				食塩相当量 (g)	食物繊維 (g)
								A (μg)	B1 (mg)	B2 (mg)	C (mg)		
小学校	平均量		639	16	28	365	3.0	242	0.81	0.54	24	2.4	4.7
	基準量		650	13～20	20～30	350	3.0	200	0.40	0.40	25	2.0 未満	4.5
中学校	平均量		812	15	26	395	4.1	292	1.09	0.63	32	3.0	6.3
	基準量		830	13～20	20～30	450	4.5	300	0.50	0.60	35	2.5 未満	7.0

10月のお弁当の日実施予定日 20日(火)