令和8年度

9月　献立表

（給食目標）正しい食生活 リズムを考えよう

日野市立大坂上中学校

日	献立名 主食	牛乳	主菜・副菜・デザート	主な使用食材と働き 1群	2群	3群	4群	5群	6群	エネルギー たんぱく質
2 水	ひのっこ ベジ活ライス	○	レタスとコーンのスープ ブルーベリーヨーグルト	豚肉 大豆 ハム	牛乳 ヨーグルト	にんじん ピーマン トマト	にんにく　玉葱 なす　ズッキーニ しいたけ　ぶなしめじ えのきたけ　レタス ホールコーン　レモン ブルーベリー	米 じゃがいも 砂糖 はちみつ	油	753 kcal 28.3 g
3 木	アルファ米 わかめご飯	○	魚のホイル焼き風 すいとん汁 冷凍みかん	すけとうだら 豚肉 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん かぼちゃ	玉葱　えのきたけ キャベツ だいこん 干し椎茸 ねぎ　冷凍みかん	米 小麦粉	ごま	724 kcal 33.5 g
4 金	チキンカレー ライス	○	じゃこ入り海藻サラダ 梨	鶏肉	牛乳 チーズ わかめ 海藻ﾐｯｸｽ ちりめんじゃこ	にんじん トマト	にんにく　しょうが 玉葱　りんご キャベツ きゅうり 梨	米 じゃがいも 砂糖 小麦粉	油 バター ごま油 ごま	730 kcal 25.7 g
7 月	冷しゃぶうどん	○	だし入り卵焼き かぼちゃと大豆の飴がらめ	豚肉 卵 大豆	牛乳 茎わかめ	にんじん かぼちゃ	ねぎ きゅうり もやし	うどん 砂糖 でんぷん 水あめ	ごま油 油 練りごま ごま	851 kcal 32.6 g
8 火	ピザドッグ	○	アーモンドサラダ かぼちゃのクリームスープ	まぐろ油漬 鶏肉	牛乳 チーズ 生クリーム	ピーマン トマト にんじん かぼちゃ	にんにく　玉葱 マッシュルーム きゅうり キャベツ ホールコーン	コッペパン 砂糖 小麦粉	油 ｱｰﾓﾝﾄﾞ バター	802 kcal 31.7 g
9 水	さつまいもご飯	○	魚の西京焼き 菊花あえ けんちん汁	ホキ みそ 鶏肉 豆腐	牛乳	こまつな にんじん	えのきたけ 菊のり ごぼう だいこん ねぎ	もち米 米　砂糖 さつまいも さといも こんにゃく	ごま ごま油	705 kcal 33.9 g
10 木	ルーローハン	○	冬瓜のトロトロ卵スープ パイナップルケーキ 世界の料理 ☆台湾☆	豚肉 うずら卵 鶏肉 卵	牛乳 わかめ 脱脂粉乳	たかな漬 こまつな チンゲンサイ にんじん	ねぎ　にんにく しょうが　干し椎茸 たけのこ　玉葱 えのきたけ とうがん　パイン缶 レモン	米　麦 砂糖 はちみつ でんぷん 小麦粉	油 ごま油 バター	892 kcal 34.3 g
11 金	あんかけ チャーハン	○	春雨スープ さつまいものゴマ団子	焼き豚 卵　えび いか 豚肉 豆腐	牛乳	にんじん こまつな	玉葱　ねぎ しょうが　たけのこ もやし　はくさい 干し椎茸 ねぎ	米　麦 砂糖 でんぷん 緑豆はるさめ さつまいも 白玉粉	油 ごま油 ごま	847 kcal 30.1 g
14 月	なすの麻婆丼	○	茎わかめのごま酢あえ さつま汁 シャインマスカット	豚肉 生揚げ みそ 鶏肉	牛乳 茎わかめ	にんじん こまつな	しょうが　にんにく たけのこ　なす ねぎ　干し椎茸 もやし　キャベツ ごぼう　ねぎ マスカット	米 砂糖 でんぷん さつまいも	油 ごま油 ごま	801 kcal 31.1 g
15 火	八王子ラーメン	○	りんご入り大学いも 大根と水菜のサラダ	豚肉 ハム	牛乳	にんじん にら 水菜	しょうが　干し椎茸 きくらげ　キャベツ もやし　ねぎ 玉葱　りんご だいこん	中華めん さつまいも 水あめ 砂糖	油 ごま油 ごま	758 kcal 23.5 g
16 水	シンガポール チキンライス	○	豆乳のラクサ ビーフンのカレー炒め 世界の料理 ☆シンガポール☆	鶏肉 えび 生揚げ 豆乳 豚肉	牛乳	こまつな にんじん にら	しょうが にんにく 玉葱　もやし レモン キャベツ	米 砂糖 ビーフン	ごま油 ごま 油	752 kcal 39.4 g
17日(木)	☆☆☆　中間試験のため、給食はありません　☆☆☆									
18 金	味噌そぼろごはん	○	ししゃもの唐揚げ かっぱ漬け いも煮 郷土料理 ☆山形県☆	鶏肉 大豆 みそ 豚肉	牛乳 ししゃも	にんじん さやいんげん こまつな	えのきたけ しょうが きゅうり ぶなしめじ まいたけ　ねぎ	米　砂糖 さつまいも でんぷん さといも こんにゃく	油 ごま油	752 kcal 34.9 g
24 木	ココアトースト	○	コーンチャウダー 豆ごぼうチップスサラダ **セレクトゼリー** （みかんゼリー・カルピスゼリー）	鶏肉 大豆	牛乳 チーズ 生クリーム 粉寒天 乳酸菌飲料	にんじん	しょうが　にんにく 玉葱　ｸﾘｰﾑｺｰﾝ ﾎｰﾙｺｰﾝ　ごぼう　ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり　みかん缶 みかんジュース パイン缶	食パン 砂糖 じゃがいも 小麦粉 でんぷん	バター 油 ごま	841 kcal 25.5 g
25 金	かやくごはん	○	肉じゃが ゆば入りすまし汁 お月見団子	鶏肉 油揚げ 豚肉 湯葉	牛乳 わかめ	にんじん さやいんげん	ごぼう しょうが 玉葱 えのきたけ ねぎ	米　砂糖 こんにゃく じゃがいも しらたき 水あめ　上新粉 白玉粉 でんぷん	油	742 kcal 25.2 g
28 月	トマトクリーム スープスパゲティ	○	パリパリおさつサラダ 梨	ベーコン 鶏肉 ハム	牛乳 チーズ 生クリーム	トマト にんじん	にんにく　玉葱 えのきたけ マッシュルーム水煮 キャベツ　きゅうり 梨	スパゲッティ 上新粉 さつまいも はちみつ	油 オリーブ油	712 kcal 27.3 g
29 火	ごはん	○	かつおと高野豆腐の甘辛揚げ 野菜ののりあえ 立川さんの野菜たっぷり味噌汁 りんご	かつお 凍り豆腐 豚肉 油揚げ 豆腐　みそ	牛乳 のり	にんじん 空心菜 こまつな こねぎ	にんにく　しょうが えのきたけ キャベツ なす りんご	米 でんぷん 砂糖 じゃがいも	ごま 油 ごま油	818 kcal 36.8 g
30 水	ロコモコ丼	○	ゴロゴロ野菜のスープ ミックスフルーツ	豚肉　豆腐 おから 卵 ベーコン 鶏肉	牛乳	トマト にんじん	しょうが　にんにく 玉葱　だいこん マッシュルーム セロリ　キャベツ みかん缶　黄桃缶 パイン缶	米 パン粉 砂糖 小麦粉	油 バター	841 kcal 35.0 g

※　給食のない日・・・3年生:28日(月)～30日(水)修学旅行　・　2年生:10日(木)11日(金)職場体験　17日(木)中間試験1日目
※　材料購入等の都合により、献立の一部を変更することがありますのでご了承ください。

一口メモ

旬の食材

・なす　・さやいんげん
・かぼちゃ　・ピーマン
・トマト　・里いも
・とうがん　・しいたけ
・しめじ　・まいたけ
・さば　・さんま
・ぶどう　・梨

☆今月の地元農産物☆

＊なす　＊冬瓜　＊じゃがいも
＊梨　＊りんご　＊シャインマスカット
＊ブルーベリー

2日(水)

8/31（やさいの日）にちなんで、過去にひのっこシェフコンテストで受賞した野菜たっぷりの「ひのっこベジ活ライス」がでます。

3日(木)

防災の日にちなんで、一杯で栄養がたくさん摂れる「すいとん汁」がでます。もしもに備えた食料について改めて考える日にしたいですね。

9日(水)

9月9日「重陽の節句」にちなんで**「菊の花」**を使った和え物がでます。

10日(木)

世界の料理給食「台湾」です。「パイナップルケーキ」は台湾の有名なお菓子を給食室ですべて手作りで再現します。

16日(水)

世界の料理給食「シンガポール」です。ラクサ風のスープやシンガポールのソウルフード「シンガポールチキンライス」がでます。

18日(金)

郷土料理「山形県」です。**「いも煮」**は**山形の秋の風物詩**です。**300年の歴史がある**と言われています。

24日(木)

給食委員会企画「セレクト給食」です。今回は**2種類のゼリーから自分がセレクト**したものをいただきましょう！

25日(金)

3年生は27日から修学旅行ですね。充実した楽しい時間を過ごしてきてください。一足早く、給食で**京都の郷土料理**を味わいましょう！十五夜のお月見団子もでます。

28日(月)

日野産のトマト100%のトマトピューレを使用した「トマトクリームスープスパゲティ」がでます。

30日(水)

世界の料理給食「ハワイ」です。ハワイの代表的な料理「ロコモコ」を給食室で手作りします。