

令和8年度
9月給食献立予定表
野木町立野木中学校
給食目標
「バランスのとれた食生活を
考えよう」

曜日	献立名	主に体の組織をつくる食品群		主に体の調子を整える食品群		主にエネルギーになる食品群		エネルギー Kcal たんぱく質 脂質 塩分
		1群	2群	3群	4群	5群	6群	
		たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC	炭水化物	脂質	
14 (月)	ご飯 牛乳 チャプチェ ミニ春巻き もずくスープ	豚肉 豚肉 かまぼこ 卵	牛乳 もずく	人参 小松菜 人参 人参 テンゲン菜	にんにく 生姜 椎茸 たけのこ キャベツ 玉ねぎ キャベツ 生姜 椎茸 生姜	砂糖 春雨 小麦粉 春雨 砂糖 でんぶん 米粉	ごま ごま油 油 ごま	864 27.6 29.4 2.7
15 (火)	フィッシュバーガー(ソース) 牛乳 ジャーマンポテトサラダ 冬瓜と鶏ひき肉のスープ	スケソウダラ ★ベーコン 鶏肉 豆腐	牛乳 わかめ	 パセリ 人参	キャベツ にんにく 玉ねぎ 生姜 冬瓜 椎茸 葱	パン パン粉 でん粉 じゃがいも 砂糖	油 バター 油	835 36.3 28.8 3.9
16 (水)	ご飯 手作りじゃこふりかけ 牛乳 豚肉と大豆のさっぱり煮 豆腐とわかめのみそ汁	かつお節 豚肉 大豆 豆腐 油揚げ 味噌	じゃこ 昆布 牛乳 わかめ	人参 さやいんげん	ごぼう 大根 生姜 梅干し 葱	米 砂糖	ごま 油	785 30.9 20.5 3.0
17 (木)	黒パン 牛乳 鶏肉のレモン煮 こんにやくサラダ 麦のスープ	 鶏肉 ★ベーコン 卵	牛乳 わかめ	人参 小松菜	レモン キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ	パン 黒砂糖 でん粉 砂糖 こんにやく 白麦粉 カレー粉	油 ドレッシング	804 35.6 24.7 3.9
18 (金)	ご飯 牛乳 青椒肉絲 揚げ餃子 トマトと卵のスープ	豚肉 鶏肉 豚肉 ★ベーコン 卵	牛乳 わかめ	青ピーマン 人参 トマト パセリ	にんにく 生姜 たけのこ しいたけ キャベツ にら 玉ねぎ 生姜 玉ねぎ コーン	米 砂糖 でん粉 小麦粉 砂糖 でんぶん でん粉	油 油	841 32.1 24.5 3.4
24 (木)	白いんげんロール 牛乳 なすとトマトのスパゲティ イタリアンスープ マンゴーアセロラゼリー	白いんげん 豚肉 ★ベーコン 卵	牛乳 チーズ チーズ	トマト 人参 パセリ	にんにく なす 玉ねぎ とうもろこし アセロラ果汁 マンゴーピューレ	パン 砂糖 スパゲティ じゃがいも パン粉 でん粉 砂糖	油	834 31.9 27.8 3.2
28 (月)	さつまいも入り五目ご飯 牛乳 たらのマヨネーズ焼き かき玉汁	鶏肉 油揚げ たら 豆腐 卵	牛乳 牛乳 チーズ	人参 パセリ ほうれん草	干椎茸 枝豆 玉ねぎ 玉ねぎ	米 さつまいも 白滝 砂糖 でんぶん	油 ★マヨネーズ	881 37.3 27.4 3.1
29 (火)	ミートサンド 牛乳 かぼちゃのシチュー マスカットゼリー	豚肉 大豆 鶏肉	牛乳 牛乳	人参 トマト かぼちゃ 人参	玉ねぎ 玉ねぎ ぶどう果汁	パン パン粉 砂糖 小麦粉 砂糖	油 バター バター	864 32.7 27.9 3.6
30 (水)	ご飯 味付けのり 牛乳 四川風麻婆豆腐 パンサンスー	 のり 豚肉 豆腐 ★ベーコン	牛乳 牛乳	人参 にら 人参	にんにく 葱 きゅうり もやし	米 砂糖 でんぶん 春雨 砂糖	油 ごま油 ごま油 ごま	850 33.4 26.1 2.4

※ 物資の都合により、献立が変更になる場合があります。

※ ★印は、卵不使用食品です。



毎月18日は、のぎ地産地消の日です。

基準エネルギー	830 Kcal	平均	845
基準たんぱく質	27.0 g ~ 41.5g	平均	32.1
基準脂質	18.4 g ~ 27.7 g	平均	26.5
基準塩分	2.5 g未満	平均	3.1



9月は「健康増進普及月間」
健康的な食べ方を身につけましょう！

