



8・9月

給食献立表

令和8年度
志免町立志免中学校

日	曜	牛乳	献立名	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		栄養量		
				1群:たんぱく質 魚・肉・卵 大豆製品	2群:カルシウム 牛乳・小魚 海藻	3群:カロテン 緑黄色 野菜	4群:ビタミンC 淡色野菜 果物	5群:炭水化物 穀類・芋類 砂糖	6群:脂質 油脂	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g
8/31	月	○	夏野菜カレーライス(麦ごはん) フルーツのアセロラジュレあえ 【旬の食材:夏野菜】	豚肉	牛乳	人参 ピーマン トマト	なす 枝豆 玉ねぎ にんにく レーズン みかん もも パイン アセロラ	米 麦 小麦粉 砂糖 じゃが芋	油	779	21.2	15.9
9/1	火	○	スキヤキライス 【食物せんいの多い献立】 レタスのスープ ブロッコリーサラダ ヨーグルトムース	牛肉 ベーコン	牛乳	人参 パセリ ブロッコリー	レタス グリンピース コーン 玉ねぎ セロリー	米 麦 マカロニ	油 ドレッシング ノンエッグマヨネーズ	784	24.7	22.4
2	水	○	麦ごはん 【カルシウムの多い献立】 呉汁 さんまみぞれ煮 小松菜のソテー	さんま みそ 豚肉	牛乳 わかめ	人参 小松菜 ねぎ	玉ねぎ	米 麦 じゃがいも	油	750	29.2	23.6
3	木	○	麦ごはん 【世界の料理:中国】 マーボ豆腐 焼きぎょうざ 中華サラダ	豆腐 牛肉 豚肉 みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん ニラ	玉ねぎ しょうが にんにく しいたけ きゅうり コーン	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	817	32.0	22.3
4	金	○	食パン 【不足しがちな食品:大豆】 ピーズシチュー あじフライ 野菜マリネ	大豆 豚肉 鶏肉 あじ	牛乳	人参 パセリ トマト パプリカ	キャベツ きゅうり 玉ねぎ にんにく 青えんどう	パン 砂糖 ひよこ豆 赤いんげん	油	756	36.3	29.6
7	月	○	枝豆ツナまぜご飯 【旧2の18班作成献立】 けんちん汁 鮭フライ もやしのごまあえ	鮭 鶏肉 竹輪	牛乳	人参 小松菜	白ネギ 大根 こんにゃく しいたけ もやし えだまめ	米 麦 里いも 砂糖	油 ごま	762	34.1	23.6
8	火	○	わかめごはん 【よくんで食べる献立】 なすのみそ汁 鶏のからあげ 茎若布のソテー	鶏肉 油揚げ みそ	牛乳 ちりめんじゃこ わかめ 茎若布	人参 ねぎ	なす 玉ねぎ にんにく しょうが 糸こんにゃく	米 麦 でん粉 砂糖	油 ごま ごま油	788	27.2	26.4
9	水	○	麦ご飯【不足しがちな食品:きのこ】 むらくも汁 ほき天玉揚げ ささみとキャベツのしそ風味あえ	鶏肉 豆腐 ほき 卵 なると	牛乳	人参 ねぎ しそ	キャベツ しめじ しいたけ	米 麦 でんぶん	油	714	31.5	20.8
10	木	○	小松菜ごはん 【カルシウムの多い献立】 カレーうどん うめドレッシングサラダ ヨーグルト	豚肉 ささみ 油揚げ	牛乳 ちりめんじゃこ ヨーグルト	人参 小松菜	キャベツ きゅうり グリンピース しいたけ うめ	米 麦 うどん ごま油	油	777	27.7	16.2
11	金	○	ロールパン 【鉄の多い献立】 あさりチャウダー 鶏のマーメレード焼き キャベツとツナのサラダ	あさり 鶏肉 まぐろ	牛乳 脱脂粉乳	にんじん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ マーメレード グリンピース レモン	パン じゃがいも 小麦粉	油 バター	724	35.4	26.9
14	月	○	麦ご飯 【不足しがちな食品:海そう】 みそ汁 豚肉の生姜焼き かぼちゃのごま煮	豚肉 豆腐 みそ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ かぼちゃ	たまねぎ しょうが りんご	米 麦 さとう	油 ごま	809	28.3	24.3
15	火	○	沖縄ジュシー 【沖縄県の郷土料理】 ゴーヤチャンプル もずく汁 シークワサーゼリー	豚肉 豆腐 卵 かまぼこ	牛乳 もずく 昆布 ひじき	人参 ゴーヤ ねぎ	しいたけ えのきだけ シークワサー たまねぎ	米 麦 でんぶん	油	747	31.7	18.7
16	水	○	雑穀ごはん 【食育の日の献立】 じゃがいものみそ汁 ししゃもフリッター ひじきの煮物 おはぎ	油揚げ みそ 大豆 ひじき わかめ	牛乳 ししゃも	人参 ねぎ	玉ねぎ しいたけ こんにゃく 枝豆	米 雑穀 砂糖 じゃがいも	油 ごま	868	27.1	22.1
17	木	○	カレーライス(麦ごはん) フルーツのヨーグルトあえ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉	牛乳 ヨーグルト	人参 トマト	玉ねぎ グリンピース りんご みかん もも パイン りんご	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油	746	22.1	15.2
18	金	○	背割りコッペパン 【食物せんいの多い献立】 ミネストローネ とんかつ ファイバーサラダ	豚肉 まぐろ ベーコン	牛乳	人参 トマト いんげん	キャベツ きゅうり 千切り大根 ズッキーニ 玉ねぎ	パン 砂糖 マカロニ	油 ごま ごま油	760	31.3	30.0
24	木	○	ハヤシライス(麦ごはん) グリーンサラダ 【ビタミンCの多い献立】	豚肉 ささみ	牛乳	人参 トマト	玉ねぎ キャベツ コーン グリンピース マッシュルーム レモン	米 麦 砂糖 ごま油	油	752	27.2	18.3
25	金	○	黒糖パン 【旬の食材:かぼちゃ】 いかとズッキーニのスパゲッティ かぼちゃサラダ お月見デザート	いか	牛乳 ヨーグルト	人参 かぼちゃ トマト	ズッキーニ 玉ねぎ レーズン にんにく	パン スパゲッティ ノンエッグマヨネーズ	油	807	25.5	24.0
28	月	○	ビビンバ 【世界の料理:韓国】 春雨スープ アセロラゼリー	牛肉 鶏肉 卵 なると	牛乳	人参 ほうれん草 にら	玉ねぎ たけのこ しいたけ とうがん しょうが もやし	米 麦 春雨 砂糖 ごま油	油	857	32.9	25.0
29	火	○	麦ごはん 【福岡県の郷土料理】 がめ煮 さばホイル焼き おかかあえ	鶏肉 高野豆腐 さば かつお節	牛乳	人参	ごぼう たけのこ キャベツ れんこん 絹さや しいたけ こんにゃく	米 麦 里いも 砂糖	油	807	35.1	21.3
30	水	○	麦ごはん 【ビタミンCの多い献立】 ツナじゃが 豚肉のレモン味噌焼き キャベツの甘酢あえ	まぐろ 豚肉 みそ	牛乳	人参	キャベツ しょうが 玉ねぎ 枝豆 糸こんにゃく レモン	米 麦 じゃがいも 砂糖	油	825	28.9	21.1
※ 食材の都合により献立の内容が変更になることがあります。							今月の平均栄養量			782	29.9	22.7
※ 詳しい成分が必要な方はご連絡ください。							基準栄養量			830	13～ 20%	20～ 30%

★ 毎月19日は【食育の日】です。昔ながらの日本型食生活の良さを見直す献立内容にしています。(今月は16日に実施)