

【中学校用】		令和8年		9月		給食献立表		学校名		第五中学校	
※食物アレルギー確認用ではありません。アレルギーは、週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください											
日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名								調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		(赤)主に体をつくるものになる		(緑)主に体の調子を整えるものになる		(黄)主にエネルギーのものになる					
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
		卵・肉・魚・大豆	牛乳・海藻 小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物 きのこ	穀類・いも類	油脂類				
1 火	牛乳 ごはん		牛乳			米				785 23.7	
	夏野菜カレー	鶏肉		かぼちゃ、人 参、トマト、 枝豆	玉葱、なす、にんに く			カレールー、ウスター ソース、チャツネ、醬 油		23.4	
	福神漬けあえ			人参	キャベツ、きゅう り、福神漬け			醤油		408	
	ストロベリームース					ムース					
2 水	牛乳 ごはん		牛乳			米				746 28.0	
	チキンナゲット	鶏肉、おから			にんにく、生姜	米粉、砂糖、で ん粉	油	醤油、塩		18.4	
	豚肉と切干大根の炒め物	豚肉		人参、にら	切干大根、しめじ、 生姜、にんにく		油	豆板醬、酒、醤油、オ イスターソース		419	
	ワンタンスープ	鶏肉、豚肉、か に風味かまぼこ		人参、葱	玉葱、にんにく、も やし、きくらげ	ワンタン皮	油、ごま油	がらスープ、塩、酒、 醤油、こしょう			
3 木	牛乳 ごはん		牛乳			米				753 31.5	
	赤魚の南蛮漬け	赤魚			玉葱	米粉、でん粉、 砂糖	油	酒、塩、こしょう、醬 油、酢、一味唐辛子		19.6	
	チンゲン菜のおひたし		かつお節	チンゲン菜、 人参	もやし	砂糖		醤油		383	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	葱	玉葱	じゃがいも		だし汁、酒			
4 金	牛乳 コッペパン		牛乳			コッペパン				632 27.9	
	鶏肉のマスタード焼き	鶏肉					オリーブ油	酒、マスタード、醬 油、みりん		28.1	
	スパゲティサラダ	まぐろ油漬け			きゅうり、とうもろ こし、レモン	スパゲティ	イタリアンド レッシング			290	
	野菜スープ	豚肉		人参、パセリ	キャベツ、玉葱、セ ロリ、にんにく	じゃがいも		がらスープ、酒、塩、 こしょう、醤油			
7 月	牛乳 ごはん		牛乳			米				708 29.0	
	かみかみごぼう入りバーグ	鶏肉			玉葱、ごぼう	パン粉、砂糖	油	醤油、みりん、塩		19.9	
	アーモンドあえ			ほうれん草	キャベツ、きゅうり	砂糖	アーモンド	醤油		504	
	めかぶスープ	鶏肉、蒲鉾、豆 腐	めかぶ	人参	椎茸、玉葱			がらスープ、酒、醬 油、塩			
8 火	牛乳 ごはん		牛乳			米				682 24.8	
	八宝菜	豚肉、いか		人参、チンゲ ン菜	玉葱、キャベツ、き くらげ、もやし、生 姜	でん粉	油	酒、塩、こしょう、醬 油、チキンブイオン		12.6	
	スティック焼きいも					さつまいも				304	
	きゅうりのピリ辛あえ			人参	きゅうり、生姜、に んにく	砂糖	ごま油	酢、醤油、豆板醬			
9 水	牛乳 ごはん		牛乳			米				805 38.4	
	鶏肉の揚げ煮	鶏肉			生姜	米粉、でん粉、 砂糖	油	塩、こしょう、酒、み りん、醤油		23.6	
	三色あえ	蒲鉾		ピーマン	もやし	砂糖	ごま油	醤油		455	
	すりみ汁	いわしボール、 とびうおボ ール、豆腐	わかめ	葱	玉葱			だし汁、酒、醤油、塩			
10 木	牛乳 ごはん		牛乳			米				796 40.9	
	さばの塩焼き	さば						酒、塩		25.9	
	高野豆腐のうま煮	鶏肉、高野豆腐		枝豆、人参		砂糖	油	酒、醤油、みりん、だ し汁		386	
	豚汁	豚肉、油揚げ、 味噌		人参、葱	ごぼう、玉葱、こん にやく	里芋		だし汁、酒			
11 金	牛乳 ごはん		牛乳			米				863 30.4	
	彩り野菜とキャベツのミンチカツ	鶏肉、豚肉		人参、枝豆	玉葱、とうもろこ し、キャベツ、生姜	パン粉、でん 粉、砂糖、米粉	油	こしょう		27.7	
	スパゲティ炒め	ベーコン		人参、ピーマ ン	玉葱、にんにく	スパゲティ	オリーブ油	塩、醤油、こしょう		421	
	卵とトマトのスープ	豚肉、卵		トマト、ほう れん草	玉葱、きくらげ	でん粉		がらスープ、酒、塩、 こしょう、醤油			
14 月	牛乳 ごはん・ふりかけ		牛乳			米		ゆかり*		782 24.7	
	かき揚げ			人参、春菊	玉葱、ごぼう	小麦粉	油	塩		20.0	
	ごぼうと茎わかめのきんぴら	豚肉	茎わかめ	人参	ごぼう	砂糖	油	醤油、酒、みりん		289	
	五目うどん	鶏肉、蒲鉾		人参、葱	椎茸、玉葱	うどん		だし汁、塩、醤油、酒			

【中学校用】		令和8年		9月		給食献立表		学校名		第五中学校	
※食物アレルギー確認用ではありません。アレルゲンは, 週間献立表と原材料及びアレルギー表示一覧でご確認ください											
日 (曜)	献立名	献 立 材 料 名								調味料等	エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム
		(赤)主に体をつくるものになる		(緑)主に体の調子を整えるものになる		(黄)主にエネルギーのものになる					
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群				
		卵・肉・魚・大豆	牛乳・海藻 小魚	緑黄色野菜	淡色野菜・果物 きのこ	穀類・いも類	油脂類				
15 火	牛乳		牛乳								713
	ごはん					米					31.2
	鶏肉のしょうが風味	鶏肉			生姜			醤油、みりん、酒			19.0
	磯煮	豚肉、高野豆腐	ひじき	人参、枝豆	こんにゃく	砂糖	油	酒、醤油、みりん、だし汁			398
	なめこのみそ汁	味噌		小松菜	玉葱、なめこ	じゃがいも		だし汁、酒			
16 水	牛乳		牛乳								754
	ごはん					米					28.5
	タコライスの具（タコミート）	豚肉、大豆		人参、トマト	玉葱、にんにく		油	酒、ケチャップ、醤油、チリパウダー、塩			26.5
	タコライスの具（サラダ）				キャベツ、きゅうり、とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	こしょう			291
	もずくスープ	鶏肉	もずく	人参、葱	椎茸			がらスープ、酒、みりん、醤油、塩			
17 木	牛乳		牛乳								751
	ごはん					米					37.7
	赤魚の唐揚げ	赤魚				米粉、でん粉	油	酒、塩、こしょう			19.4
	のり酢あえ	鶏肉	のり	小松菜、人参	キャベツ			醤油、酢			497
	キムチ汁	豚肉、豆腐、味噌		人参、葱	しめじ、もやし、白菜キムチ、にんにく		ごま油	だし汁、酒、みりん、醤油			
18 金	牛乳		牛乳								727
	レーズンパン					レーズンパン					26.5
	カレーロール	豚肉		トマト	玉葱、にんにく、生姜	じゃがいも、砂糖、小麦粉、でん粉、粉あめ	油、ショートニング	チャツネ、コンソメ、カレー粉、塩			36.2
	ツナとひじきのサラダ	まぐろ油漬け	ひじき	人参	レモン、きゅうり		ノンエッグマヨネーズ	こしょう			318
	ポトフ	ウインナー、鶏肉		人参、ブロッコリー	しめじ、玉葱、キャベツ	じゃがいも		がらスープ、塩、こしょう、白ワイン、醤油			
24 木	牛乳		牛乳								820
	ごはん					米					26.9
	ハヤシライス	牛肉		トマト	玉葱、しめじ、グリーンピース、にんにく		油	赤ワイン、ハヤシルー、デミグラスソース、ケチャップ、ウスターソース、醤油、こしょう、チキンブイヨン			24.3
	フルーツミックス				パイナップル、黄桃、りんご、みかん	砂糖、ナタデココ、ゼリー					262
25 金	牛乳		牛乳								790
	ごはん					米					28.5
	うさぎ型ハンバーグ	鶏肉、豚肉		トマト	玉葱、にんにく、生姜	砂糖、でん粉	豚脂	塩、醤油、酒、みりん			17.2
	青のりポテト		青のり			じゃがいも		塩			535
	お月見汁 お月見デザート	鶏肉、蒲鉾		人参、小松菜	玉葱、椎茸	すいとん ゼリー		だし汁、酒、醤油、塩			
28 月	牛乳		牛乳								766
	ごはん					米					29.9
	さんまみぞれ煮	さんま			大根	砂糖、でん粉		醤油、みりん、塩			23.4
	こんにゃくの炒め物	豚肉		人参、小松菜	こんにゃく、とうもろこし、生姜	砂糖	油、ごま油	醤油、酒			411
	かぼちゃのみそ汁	厚揚げ、味噌	わかめ	かぼちゃ、葱	玉葱			だし汁、酒			
29 火	牛乳		牛乳								697
	ごはん					米					30.2
	ルーローハンの具	豚肉			玉葱、たけのこ、にんにく、生姜	砂糖、でん粉		酒、醤油、オイスターソース、こしょう			18.7
	小松菜のたくあんあえ			小松菜、にんじん	たくあん		ごま	醤油			313
	きのこことベーコンのスープ	ベーコン		人参、にら	玉葱、しめじ、えのき、椎茸、生姜		ごま油	がらスープ、酒、醤油、塩、こしょう			
30 水	牛乳		牛乳								858
	ごはん・のりの佃煮		のりの佃煮			米					28.4
	鶏肉の唐揚げ	鶏肉				米粉、でん粉	油	塩、こしょう、酒			31.6
	ポテトサラダ	ハム		人参、枝豆	きゅうり	じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ	こしょう			277
	春雨スープ	豚肉		人参、葱	キャベツ、玉葱、きくらげ	春雨		がらスープ、酒、塩、こしょう、醤油			