

令和8年 8・9月分 中学校給食献立予定表

千早赤阪村教育委員会
千早赤阪村学校給食会

月	火	水	木	金
たべるときのマナーどうかな？ 足くんでない？ 手だしてる？ 姿勢がいいと→内臓元気！		27	28	
			始業式	ごはん 牛乳 焼きさばのおろししょうゆ 切干大根の煮物 小松菜のみそ汁 ヨーグルト
31	1	2	3	4
エネルギーたんぱく質しつ 834 kcal34.0 g22.3 g	エネルギーたんぱく質しつ 862 kcal38.8 g34.7 g	エネルギーたんぱく質しつ 775 kcal27.7 g19.9 g	エネルギーたんぱく質しつ 774 kcal24.5 g24.7 g	エネルギーたんぱく質しつ 765 kcal27.0 g25.9 g
豆まめごはん 牛乳 竹輪の天ぷら きんぴらごぼう 冷やしそめん汁	黒糖パン 牛乳 ハンバーグ ジャーマンポテト マカロニと野菜のスープ	カレーライス ブロッコリーのサラダ すだちゼリー プロセスチーズ 牛乳	ごはん 牛乳 なすと厚揚げの肉みそ炒め かぼちゃの天ぷら わかめと卵のスープ	コッペパン はっ酵乳 ケチャップフランク キャベツのカレーソテー コーンポタージュ
7	8	9	10	11
エネルギーたんぱく質しつ 729 kcal39.1 g16.4 g	エネルギーたんぱく質しつ 705 kcal23.3 g28.2 g	エネルギーたんぱく質しつ 880 kcal40.6 g16.3 g	エネルギーたんぱく質しつ 870 kcal29.7 g28.2 g	エネルギーたんぱく質しつ 905 kcal29.9 g38.5 g
ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き なっばの煮びたし 冷凍みかん	コッペパン 牛乳 じゃがいものマヨネーズ焼き カリフラワーのカレーピクルス ミネストラスープ	冷やしうどん おにぎり ささみの天ぷら ほうれん草のじゃこ和え リンゴミニゼリー 牛乳	ごはん オオクボール 白菜のツナあんかけ きのこの中華風スープ 豆乳ブラマンジェ 牛乳	オーリーブパン 牛乳 チリコンカン ゆでキャベツ あげじゃが ぶどうゼリー
14	15	16	17	18
エネルギーたんぱく質しつ 679 kcal29.4 g13.2 g	エネルギーたんぱく質しつ 754 kcal30.1 g27.5 g	エネルギーたんぱく質しつ 788 kcal38.2 g22.5 g	エネルギーたんぱく質しつ 920 kcal37.9 g40.0 g	エネルギーたんぱく質しつ 763 kcal38.3 g27.1 g
ごはん 牛乳 いわしの梅煮 小松菜とえのきの和え物 冷やしそめん汁 なし	コッペパン 牛乳 ミートボールのケチャップ炒め じゃがいものリヨン風 もやしスープ オレンジ	ルーロー飯 せん切りじゃがいもの和え物 トマトと卵のスープ 牛乳	手巻きずし ごまみそ汁 スティックチーズ 牛乳	米粉パン ポークピカタ ブロッコリーのソテー 牛乳 ベーコンとじゃがいものスープ さつま芋のキャラメルソース
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごはん 牛乳 いかのチリソース煮 もやしのごま和え チンゲンサイのスープ 大学いも	かやくごはん 牛乳 里芋の煮物 焼きじゃも すまし汁 お月見デザート
28	29	30	9/16 初登場！ 外国の料理を知ろう！ TAIWAN たい わん りょう り こん だて 台湾料理献立 「魯肉飯(ルーローはん)」は、甘辛く煮込んだ豚肉をごはんのにのせた、台湾の郷土料理です。五香粉(ウーシャンフェン)というスパイスを使うのが特徴です。 他に、じゃがいもをせん切りにした料理やスープにトマトを入れる料理も多いそうです。	
体育大会代休	体育大会予備日	ごはん 牛乳 さんまのしょうが煮 キャベツのごまみそ和え ゆばのすまし汁 なし	MINCED PORK RICE	

月

火

水

木

金



食の備えを見直しましょう

食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。

好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。



備える

ローリングストック

買い足す

食べる

27

始業式



28

ごはん(S)	牛乳
焼きそばのおろししょうゆ	
そば 70.0 赤	小松菜 ☆26.0 緑
大根 2.0 緑	白菜 26.0 緑
濃口しょうゆ 3.0	しめじ 6.5 緑
みりん 0.8	にんじん 6.5 緑
酒 0.4	白みそ 7.8 赤
砂糖 0.2 黄	赤みそ 7.8 赤
	けずり節 3.9
	だし昆布 0.7
切干大根の煮物	
切干大根 6.5 緑	
薄揚げ 6.5 赤	
にんじん 6.5 緑	
淡口しょうゆ 2.6	
みりん 2.0	
砂糖 1.0 黄	
ごま油 0.7 黄	
ヨーグルト	
	1個 赤

31	牛乳	1	黒糖パン 牛乳	2	ごはん(M) 牛乳	3	ごはん(M) 牛乳	4	コッペパン はち餅乳						
豆まめごはん 米 71.5 黄 餅米 13.0 黄 味噌乾燥黒豆 8.2 赤 大豆 5.9 赤 突きこんにやく 46.8 緑 にんじん 17.6 緑 けずり節 3.5 だし昆布 0.6 淡口しょうゆ 5.9 自然塩 0.4 みりん 1.8 米白絞油 1.2 黄		きんぴらごぼう ごぼう 23.4 緑 にんじん 5.2 突きこんにやく 23.4 緑 濃口しょうゆ 4.2 みりん 4.2 砂糖 1.0 黄 ごま油 1.0 黄 白ごま 1.0 黄		ハンバーグ 豚ひき肉 45.5 赤 牛ひき肉 39.0 赤 玉ねぎ ★58.5 緑 鶏卵 13.0 赤 パン粉 3.9 黄 自然塩 0.3 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 赤ワイン 3.3 米白絞油 0.7 黄 トマトケチャップ 19.5 濃厚ソース 2.6		ジャーマンポテト じゃがいも ★71.5 黄 玉ねぎ ★10.4 緑 ベーコン 6.5 赤 パセリ 0.7 緑 米白絞油 3.1 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 ナツメグ 0.1		カレーライス(ルウ) 豚もも肉 32.5 赤 玉ねぎ ★78.0 黄 じゃがいも ★52.0 黄 にんじん 26.0 緑 土しょうが 0.6 緑 にんにく ★0.8 緑 ターメリック 0.4 クミン 0.1 ゴリアンダー 0.1 りんごビュレ 23.4 緑 トマトビュレ 17.6 緑 ブルーベリー 2.3 緑 赤ワイン 9.4 小麦粉 3.9 黄 米白絞油 5.2 黄 自然塩 1.8 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 1.2 とんこつ 15.6		ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 32.5 緑 キャベツ 39.0 緑 和風ドレッシング 10.4 黄		すだちゼリー 1個 緑		プロセスチーズ 1個 赤	
冷やしそうめん汁 素麺 19.5 黄 にんじん 6.5 緑 みつば 3.9 緑 干しいたけ 1.3 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.4 淡口しょうゆ 5.9 みりん 2.0 自然塩 0.5 水 39.0		竹輪の天ぷら ちくわ 50.0 赤 小麦粉 10.0 黄 でんぶん 6.0 黄 自然塩 0.3 ベーキングパウダー 0.3 赤 あおさのり 0.3 赤 米白絞油 8.0 黄		ハンバーグ 豚ひき肉 45.5 赤 牛ひき肉 39.0 赤 玉ねぎ ★58.5 緑 鶏卵 13.0 赤 パン粉 3.9 黄 自然塩 0.3 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 赤ワイン 3.3 米白絞油 0.7 黄 トマトケチャップ 19.5 濃厚ソース 2.6		ジャーマンポテト じゃがいも ★71.5 黄 玉ねぎ ★10.4 緑 ベーコン 6.5 赤 パセリ 0.7 緑 米白絞油 3.1 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 ナツメグ 0.1		カレーライス(ルウ) 豚もも肉 32.5 赤 玉ねぎ ★78.0 黄 じゃがいも ★52.0 黄 にんじん 26.0 緑 土しょうが 0.6 緑 にんにく ★0.8 緑 ターメリック 0.4 クミン 0.1 ゴリアンダー 0.1 りんごビュレ 23.4 緑 トマトビュレ 17.6 緑 ブルーベリー 2.3 緑 赤ワイン 9.4 小麦粉 3.9 黄 米白絞油 5.2 黄 自然塩 1.8 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 1.2 とんこつ 15.6		ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 32.5 緑 キャベツ 39.0 緑 和風ドレッシング 10.4 黄		すだちゼリー 1個 緑		プロセスチーズ 1個 赤	
冷やしそうめん汁 素麺 19.5 黄 にんじん 6.5 緑 みつば 3.9 緑 干しいたけ 1.3 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.4 淡口しょうゆ 5.9 みりん 2.0 自然塩 0.5 水 39.0		竹輪の天ぷら ちくわ 50.0 赤 小麦粉 10.0 黄 でんぶん 6.0 黄 自然塩 0.3 ベーキングパウダー 0.3 赤 あおさのり 0.3 赤 米白絞油 8.0 黄		ハンバーグ 豚ひき肉 45.5 赤 牛ひき肉 39.0 赤 玉ねぎ ★58.5 緑 鶏卵 13.0 赤 パン粉 3.9 黄 自然塩 0.3 ナツメグ 0.1 こしょう 0.1 赤ワイン 3.3 米白絞油 0.7 黄 トマトケチャップ 19.5 濃厚ソース 2.6		ジャーマンポテト じゃがいも ★71.5 黄 玉ねぎ ★10.4 緑 ベーコン 6.5 赤 パセリ 0.7 緑 米白絞油 3.1 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1 ナツメグ 0.1		カレーライス(ルウ) 豚もも肉 32.5 赤 玉ねぎ ★78.0 黄 じゃがいも ★52.0 黄 にんじん 26.0 緑 土しょうが 0.6 緑 にんにく ★0.8 緑 ターメリック 0.4 クミン 0.1 ゴリアンダー 0.1 りんごビュレ 23.4 緑 トマトビュレ 17.6 緑 ブルーベリー 2.3 緑 赤ワイン 9.4 小麦粉 3.9 黄 米白絞油 5.2 黄 自然塩 1.8 こしょう 0.1 濃口しょうゆ 1.2 とんこつ 15.6		ブロッコリーのサラダ ブロッコリー 32.5 緑 キャベツ 39.0 緑 和風ドレッシング 10.4 黄		すだちゼリー 1個 緑		プロセスチーズ 1個 赤	

7	ごはん(M) 牛乳	8	コッペパン 牛乳	9	おにぎり 牛乳	10	ごはん(M) 牛乳	11	オリーブパン 牛乳		
豚肉のしょうが焼き 豚もも肉 78.0 赤 玉ねぎ ★39.0 緑 しめじ 13.0 緑 土しょうが 3.3 緑 りんごビュレ 9.8 緑 濃口しょうゆ 6.8 酒 3.9 砂糖 2.0 黄 米白絞油 2.0 黄 でんぶん 1.6 黄		なっばの煮びたし 厚揚げ 19.5 赤 白菜 39.0 緑 小松菜 ☆13.0 緑 にんじん 6.5 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.3 みりん 1.3 淡口しょうゆ 7.8 水 39.0		冷凍みかん 1個 緑		じゃがいものマヨネーズ焼き じゃがいも ★80.0 黄 玉ねぎ ★25.0 緑 ポークウインナー 20.0 赤 ホールコーン 10.0 緑 パセリ 1.0 緑 マヨネーズ 10.0 黄 米白絞油 0.3 黄 自然塩 0.3 こしょう 0.1		ミネストラスープ キャベツ 13.0 緑 玉ねぎ ★26.0 緑 カットマト 26.0 緑 にんじん 19.5 緑 セロリ 6.5 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 1.3 黄 砂糖 1.3 黄 オリーブ油 0.7 黄 こしょう 0.1		カリフラワーのカレーピラ カリフラワー 13.0 緑 キャベツ 26.0 緑 玉ねぎ ★13.0 黄 砂糖 3.3 黄 レモン果汁 2.6 緑 菜種サラダ油 1.3 黄 自然塩 0.5 カレー粉 0.1	
冷やしそうめん汁 素麺 19.5 黄 にんじん 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しいたけ 1.3 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.4 淡口しょうゆ 5.2 みりん 3.3 自然塩 0.7 水 39.0		小松菜とエノキの和え物 小松菜 ☆32.5 緑 白菜 32.5 緑 えのきたけ 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1		なし 1/4個 緑		冷やしそうめん汁 素麺 19.5 黄 にんじん 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しいたけ 1.3 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.4 淡口しょうゆ 5.2 みりん 3.3 自然塩 0.7 水 39.0		小松菜とエノキの和え物 小松菜 ☆32.5 緑 白菜 32.5 緑 えのきたけ 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1		なし 1/4個 緑	

14	ごはん(M) 牛乳	15	コッペパン 牛乳	16	ごはん(M) 牛乳	17	すしごはん(S) 牛乳	18	米粉パン 牛乳						
いわしの梅煮 いわし簡切り 40.0 赤 土しょうが 2.0 緑 濃口しょうゆ 1.0 砂糖 1.0 黄 梅肉 3.0 緑		冷やしそうめん汁 素麺 19.5 黄 にんじん 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しいたけ 1.3 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.4 淡口しょうゆ 5.2 みりん 3.3 自然塩 0.7 水 39.0		小松菜とエノキの和え物 小松菜 ☆32.5 緑 白菜 32.5 緑 えのきたけ 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1		なし 1/4個 緑		ミートボールのケチャップ炒め ポークチキンミート 71.5 赤 玉ねぎ ★19.5 緑 カットマト 19.5 緑 トマトケチャップ 10.4 濃厚ソース 2.0 米白絞油 2.0 黄		もやしスープ 緑豆もやし 26.0 緑 玉ねぎ ★26.0 緑 ポークウインナー 6.5 赤 にんじん 6.5 緑 パセリ 0.7 緑 とんこつ 10.4 淡口しょうゆ 2.0 自然塩 0.8 米白絞油 0.7 黄 こしょう 0.1		じゃがいものリヨン風 じゃがいも ★65.0 黄 玉ねぎ ★26.0 緑 ベーコン 3.9 赤 パセリ 0.7 緑 オリーブ油 1.3 黄 濃口しょうゆ 0.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1		オレンジ 3/8個 緑	
冷やしそうめん汁 素麺 19.5 黄 にんじん 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 干しいたけ 1.3 緑 けずり節 3.9 だし昆布 0.4 淡口しょうゆ 5.2 みりん 3.3 自然塩 0.7 水 39.0		小松菜とエノキの和え物 小松菜 ☆32.5 緑 白菜 32.5 緑 えのきたけ 6.5 緑 淡口しょうゆ 2.0 みりん 2.0 煮干しだし 0.1		なし 1/4個 緑		ミートボールのケチャップ炒め ポークチキンミート 71.5 赤 玉ねぎ ★19.5 緑 カットマト 19.5 緑 トマトケチャップ 10.4 濃厚ソース 2.0 米白絞油 2.0 黄		もやしスープ 緑豆もやし 26.0 緑 玉ねぎ ★26.0 緑 ポークウインナー 6.5 赤 にんじん 6.5 緑 パセリ 0.7 緑 とんこつ 10.4 淡口しょうゆ 2.0 自然塩 0.8 米白絞油 0.7 黄 こしょう 0.1		じゃがいものリヨン風 じゃがいも ★65.0 黄 玉ねぎ ★26.0 緑 ベーコン 3.9 赤 パセリ 0.7 緑 オリーブ油 1.3 黄 濃口しょうゆ 0.5 自然塩 0.1 こしょう 0.1		オレンジ 3/8個 緑			

21	敬老の日	22	国民の休日	23	秋分の日	24	ごはん(S) 牛乳	25	牛乳																				
									いかのチリソース煮 かのかいか 52.0 赤 酒 1.3 でんぶん 13.0 黄 米白絞油 3.9 黄 トマトケチャップ 13.0 白ねぎ 19.5 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく ★0.7 緑 豆板揚げ 0.1 ごま油 0.7 黄			もやしのごま和え 緑豆もやし 52.0 緑 チンゲンサイ 6.5 緑 にんじん 2.6 緑 濃口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 干しいたけ 1.3 黄 すりごま 0.7 黄			チンゲンサイのスープ チンゲンサイ 32.5 緑 白菜 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 緑豆春雨 2.6 黄 けずり節 0.7 黄 干しいたけ 0.7 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく ★0.1 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 3.3 自然塩 0.9 こしょう 0.1 でんぶん 2.6 黄 ごま油 0.7 黄			大 学 い ち さつまいも ★91.0 黄 はちみつ 10.4 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 黒ごま 0.5 黄 米白絞油 5.2 黄			かやくごはん 米 84.5 黄 餅米 13.0 黄 厚揚げ 19.5 赤 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 26.0 緑 酒 2.0 突きこんにやく 26.0 緑 干しいたけ 0.7 緑 ごぼう 6.5 緑 淡口しょうゆ 3.3 濃口しょうゆ 3.3 みりん 1.3 自然塩 0.3 ごま油 0.7 黄 けずり節 2.6 だし昆布 0.7 黄 刻み海苔 0.4 赤			里芋の煮物 里芋 52.0 黄 厚揚げ 26.0 赤 板こんにやく 26.0 緑 濃口しょうゆ 4.6 みりん 3.9 酒 2.0 砂糖 0.5 黄 でんぶん 1.3 黄 けずり節 1.3 だし昆布 0.3			すまし汁 豆腐 19.5 赤 にんじん 6.5 緑 えのきたけ 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 けずり節 2.6 だし昆布 0.7 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.7 でんぶん 2.6 黄		
敬老の日			国民の休日			秋分の日			いかのチリソース煮 かのかいか 52.0 赤 酒 1.3 でんぶん 13.0 黄 米白絞油 3.9 黄 トマトケチャップ 13.0 白ねぎ 19.5 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく ★0.7 緑 豆板揚げ 0.1 ごま油 0.7 黄			もやしのごま和え 緑豆もやし 52.0 緑 チンゲンサイ 6.5 緑 にんじん 2.6 緑 濃口しょうゆ 2.6 みりん 2.6 煮干しだし 0.1 干しいたけ 1.3 黄 すりごま 0.7 黄			チンゲンサイのスープ チンゲンサイ 32.5 緑 白菜 13.0 緑 にんじん 6.5 緑 白ねぎ 6.5 緑 緑豆春雨 2.6 黄 けずり節 0.7 黄 干しいたけ 0.7 緑 土しょうが 0.7 緑 にんにく ★0.1 緑 とんこつ 13.0 淡口しょうゆ 3.3 自然塩 0.9 こしょう 0.1 でんぶん 2.6 黄 ごま油 0.7 黄			大 学 い ち さつまいも ★91.0 黄 はちみつ 10.4 黄 濃口しょうゆ 0.7 黄 黒ごま 0.5 黄 米白絞油 5.2 黄			かやくごはん 米 84.5 黄 餅米 13.0 黄 厚揚げ 19.5 赤 薄揚げ 6.5 赤 にんじん 26.0 緑 酒 2.0 突きこんにやく 26.0 緑 干しいたけ 0.7 緑 ごぼう 6.5 緑 淡口しょうゆ 3.3 濃口しょうゆ 3.3 みりん 1.3 自然塩 0.3 ごま油 0.7 黄 けずり節 2.6 だし昆布 0.7 黄 刻み海苔 0.4 赤			里芋の煮物 里芋 52.0 黄 厚揚げ 26.0 赤 板こんにやく 26.0 緑 濃口しょうゆ 4.6 みりん 3.9 酒 2.0 砂糖 0.5 黄 でんぶん 1.3 黄 けずり節 1.3 だし昆布 0.3			すまし汁 豆腐 19.5 赤 にんじん 6.5 緑 えのきたけ 6.5 緑 青ねぎ 6.5 緑 けずり節 2.6 だし昆布 0.7 淡口しょうゆ 2.6 自然塩 0.7 でんぶん 2.6 黄		

28

体育大会代休

29

体育大会予備日

30

ごはん(M) 牛乳

さんまのしょうが煮
さんま 50.0 赤
土しょうが 2.4 緑
濃口しょうゆ 3.6
砂糖 2.7 黄

ゆばのすまし汁
にんじん 6.5 緑
糸まほうこ 6.5 赤
みつば 3.9 緑
大豆の華 3.3 赤
刻み昆布 0.7 赤
淡口しょうゆ 6.2
自然塩 0.4
でんぶん 2.6 黄

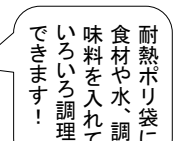
キャベツのごま和え
キャベツ 45.5 緑
すりごま 2.0 黄
白みそ 2.6 赤
酒 1.3
砂糖 0.7 黄
淡口しょうゆ 1.3

なし
1/4個 緑

**水は必需品!**
1人1日3Lが目安です。

3L×人数×3日分あるとベスト。もし賞味期限が切れた水があっても洗い物に使えますよ。

**カセットコンロがあれば、食べられる食品の幅が広がります!**

**耐熱ポリ袋に食材や水を入れて調理できる調理器具です!**