

令和8年度 8・9月学校給食献立表

8・9月給食目標	ものを大切にしよう
----------	-----------

北方学校給食センター

※ 小学校または中学校が給食なしの日、学年で給食なしの日は日付右側の欄でご確認ください。 ※ 記載している栄養価は、上段が小学校、下段が中学校のものです。

日曜	行事など		こんだめい 献立名	あか		からだ ちようし ととの みどり		き		ちようみりよう 調味料	エネルギー kcal	アレルギー表示 義務8品目 (加工品)
				おもにからだをつくる（赤）		おもに体の調子を整える（緑）		おもにエネルギーとなる（黄）				
	たんぱくしつ	むきしつ 無機質		ビタミン		たんすいかぶつ 炭水化物	ししつ 脂質					
小	中	さかなにく だいず だいず せいひん 魚・肉・大豆・大豆製品	ぎゅうにゆまざかな かいそう 牛乳・小魚・海藻	いろ こ やさい 色の濃い野菜	た やさい くだもの その他野菜・きのこ・果物	こくるい るい 穀類・いも類・さとう	ゆし 油脂					
25火	給食なし											
26水		ナン 牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,なす,	ナン		塩,カレー粉,ソース,	588	ナン（小麦）	
		夏野菜キーマカレー	牛ひき肉,豚ひき肉,大豆		にんじん,青ピーマン,トマト	グリンピース,りんごピューレ		油	醤油,カレールー,とりがら	23.6	カレールー（小麦）	
		マリネサラダ	ハム	海藻ミックス	にんじん,アスパラガス	きゅうり,とうもろこし,キャベツ	三温糖	オリーブ油	酢,白ワイン,塩,こしょう	746		
		カラフルゼリー & フルーツ				みかん,パイン,バナナ	はちみつレモンゼリー			29.8		
27木		ごはん 牛乳		牛乳			精白米,強化米			610	トンカツ（小麦）	
		みそカツ	ローストンカツ,赤みそ				三温糖	油,ごま	とんかつソース,赤ワイン	24.6		
		昆布あえ		塩昆布	チンゲンサイ,にんじん	キャベツ,きゅうり		ごま油	薄口	739		
		けんちん汁	とり肉,あつ揚げ		にんじん,ねぎ	ごぼう,干ししいたけ	じゃがいも,こんにゃく	ごま油	酒,塩,薄口,煮干し	29.0		
28金		ごはん 牛乳		牛乳			精白米,強化米			610	パン粉（小麦）	
		さばのパン粉焼き	さば			にんにく	パン粉	卵不使用マヨネーズ	塩,酒,カレー粉,パセリ(乾)	26.6		
		切干大根のサラダ	ハム		にんじん	切干しだいこん,キャベツ,きゅうり		ごま,ドレッシング	薄口,みりん,だし汁	738		
		五目卵スープ	たまご,ぶた肉		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,しいたけ,たけのこ	かたくり粉	ごま油	塩,こしょう,薄口,とりがら	31.9		
31月		ごはん 牛乳		牛乳			精白米,強化米			593		
		豚キムチ炒め	ぶた肉		にんじん,ねぎ	はくさいキムチ,キャベツ,玉ねぎ	かたくり粉	油	塩,酒,醤油,薄口,みりん,中華味	24.6		
		のり塩ポテト		あおのり			じゃがいも	オリーブ油	塩	722		
		ビーフンスープ	とり肉		にんじん,ねぎ	セロリ,玉ねぎ,もやし	ビーフン	油	薄口,塩,こしょう,とりがら	30.0		

9月1日は防災の日です！
乾物や缶詰など、長く保存できる食品を多く使った給食です。

防災グッズや水、食料品の備えはありますか？
いざという時に避難する場所を知っていますか？
防災の日におうちの人と一緒に確認しておきましょう。

9月

1火	防災の日献立	ごはん 牛乳		牛乳				精白米,強化米			622	
		ツナそばろ	ツナ	ひじき			干ししいたけ	三温糖	油	酒,醤油,みりん	24.7	
		春雨サラダ	ハム			にんじん	きゅうり,もやし	はるさめ,三温糖	ごま油	醤油,酢	754	
		切干大根とじゃがいものみそ汁	ぶた肉,油揚げ,みそ	わかめ	にんじん	切干しだいこん,玉ねぎ	じゃがいも	油		酒,煮干し	29.9	
2水		ミルクパン 牛乳		牛乳				ミルクパン			604	パン（小麦・乳）
		鶏のピザソース焼き	とり肉	チーズ	青ピーマン,トマトピューレ	玉ねぎ,マッシュルーム		三温糖	オリーブ油	塩,こしょう,白ワイン,クチャップ,ピッツァソース	30.6	チーズ（乳）
		グリーンサラダ	ハム		アスパラガス	キャベツ,きゅうり,とうもろこし		三温糖	オリーブ油	酢,薄口,塩,こしょう	815	マカロニ（小麦）
		野菜とマカロニのスープ	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ,しめじ,えだまめ	じゃがいも,マカロニ	油		パセリ(乾),薄口,塩,こしょう,ブイヨン,とりがら	39.8	
3木		ごはん 牛乳		牛乳				精白米,強化米			601	
		フーヨーハイ	たまご,とうふ,かまぼこ		きぬさや	玉ねぎ,干ししいたけ		三温糖,かたくり粉	ごま油	塩,酒,薄口,醤油,中華味	25.5	
		ビーフン野菜炒め	ぶた肉		にんじん,青ピーマン	にんにく,もやし		ビーフン	油	酒,塩,こしょう,薄口,みりん,中華味	732	
		豆乳スープ	とり肉,みそ,豆乳		にんじん,チンゲンサイ	玉ねぎ,キャベツ,しめじ			ごま油	塩,酒,こしょう,薄口,中華味,とりがら	31.0	
4金		ごはん 牛乳		牛乳				精白米,強化米			606	
		さんまの甘露煮	さんま甘露煮								30.2	
		ささみとオクラのポン酢和え	蒸しささみ,かつお節		オクラ,にんじん	きゅうり		三温糖		醤油,薄口,酢	730	
		キャベツとひき肉のみそ汁	とりひき肉,あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	キャベツ,玉ねぎ,しいたけ			油	煮干し	36.2	
7月		ごはん 牛乳		牛乳				精白米,強化米			601	
		鶏肉とゴーヤの大豆がらめ	とり肉,大豆			ゴーヤ		かたくり粉,米粉,三温糖	油	酒,醤油,薄口,みりん	26.9	
		三色あえ	かまぼこ		チンゲンサイ,青ピーマン,にんじん	もやし		三温糖	ごま油	薄口	755	
		つみれ汁	野菜つみれ	わかめ	ねぎ,にんじん	玉ねぎ,えのきたけ				醤油,薄口,塩,酒,煮干し,かつお節	33.2	
8火		ごはん 牛乳		牛乳				精白米,強化米		酒,豆板醤,がらスープ,	613	
		夏野菜マーボー豆腐	とうふ,豚ひき肉,赤みそ,みそ		にんじん,にら	しょうが,にんにく,玉ねぎ,なす,干ししいたけ,たけのこ		三温糖,かたくり粉	ごま油	醤油,中華味,甜面醤	23.2	
		のりサラダ	ツナ	のり	にんじん,こまつな,アスパラガス	もやし,キャベツ		三温糖		塩,醤油,酢	746	
		なし				なし					28.3	

9	水	中3なし	ミルクパン	牛乳		牛乳				ミルクパン		塩,こしょう,赤ワイン,ケチャップ,	599	パン (小麦・乳)
			チリコンカン		豚ひき肉,大豆			青ピーマン,トマトピューレ	にんにく,玉ねぎ,マッシュルーム	三温糖,ひよこまめ,いんげん,まめ	油	ソース,ブイヨン,チリパウダー	26.9	粉チーズ (乳)
			カラフルポテト			粉チーズ	にんじん	えだまめ,とうもろこし	じゃがいも	有塩バター	塩,こしょう		816	バター (乳)
			コンソメスープ		ウインナー		にんじん	キャベツ,玉ねぎ,しめじ		オリーブ油	こしょう,白ワイン,パセリ(乾),塩,ブイヨン,薄口,とりがら		35.6	
10	木	中3なし	五目チャーハン	牛乳		牛乳				精白米,強化米		塩,こしょう,酒,醤油	571	肉だんご (小麦)
					卵,豚ひき肉		ねぎ	干しいたけ,玉ねぎ,たけのこ			油,ごま油	中華味,がらスープ	26.6	ワンタン (小麦)
			豚肉とチンゲンサイのオイスター炒め		ぶた肉		チンゲンサイ,にんじん	しょうが,にんにく,キャベツ,玉ねぎ,しめじ	しょうが	三温糖,かたくり粉	油	酒,オイスターソース,醤油,中華味	710	
			具だくさんスープ		肉だんご		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油,ごま油		酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら	33.0	
11	金	中3なし	ごはん	牛乳		牛乳				精白米,強化米			614	ちくわ (卵)
			竹輪の磯辺揚げ		ちくわ	あおのり				米粉,薄力粉	油		24.8	薄力粉 (小麦)
			肉豆腐		牛肉,焼き豆腐		にんじん	しょうが,えのきたけ,しいたけ,えだまめ,玉ねぎ	こんばく	三温糖,かたくり粉	油	酒,醤油,みりん	789	
			玉ねぎと麩のみそ汁		みそ,油揚げ	わかめ	にんじん,ねぎ	玉ねぎ	麩,じゃがいも			煮干し	32.4	
14	月		ごはん	牛乳		牛乳				精白米,強化米			644	パン粉 (小麦)
			れんこんハンバーグ		牛ひき肉,豚ひき肉			玉ねぎ,しょうが,れんこん	パン粉,三温糖,かたくり粉	油,卵不使用マヨネーズ	塩,こしょう,酒,醤油,薄口,みりん		28.1	
			青菜炒め		ベーコン		こまつな,にんじん,ほうれんそう	キャベツ,とうもろこし		油	塩,こしょう,薄口		777	
			鶏ごぼう汁		とり肉		にんじん,ねぎ	玉ねぎ,もやし,ごぼう,えのきたけ		油	酒,塩,薄口,かつお節		33.7	
15	火		ごはん	牛乳		牛乳				精白米,強化米			602	
			魚の揚げ煮		メルルーサ			しょうが	かたくり粉,米粉,三温糖	油	酒,塩,みりん,醤油		26.1	
			おひたし		油揚げ		ほうれんそう,にんじん	キャベツ,もやし	三温糖		薄口,みりん		730	
			なすと厚揚げのみそ汁		あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	なす,玉ねぎ	じゃがいも		煮干し		31.2	
16	水		ミニミルクパン	牛乳		牛乳				ミルクパン		塩,赤ワイン,ケチャップ,デミグラスソース,	583	パン (小麦・乳)
			夏野菜のミートスパゲティ		牛ひき肉,豚ひき肉		にんじん,青ピーマン,トマトピューレ	にんにく,なす,玉ねぎ,マッシュルーム	スパゲティ	オリーブ油	ソース,ブイヨン,こしょう,がらスープ (乾)		23.4	スパゲティ (小麦)
			コールスローサラダ		ハム		にんじん	とうもろこし,キャベツ,きゅうり	三温糖	卵不使用マヨネーズ	酢,塩,こしょう		805	
			パイナップル					フレッシュパイ					31.3	
17	木		ごはん	牛乳		牛乳				精白米,強化米			626	
			豚肉の塩麴焼き		ぶた肉							塩麴,酒	28.1	
			大豆の磯煮		さつま揚げ,大豆	こんぶ	にんじん	ごぼう,えだまめ	こんにゃく,三温糖		酒,醤油,みりん		767	
			冬瓜と卵のすまし汁		とり肉,たまご		ねぎ,にんじん	とうがん,玉ねぎ,しいたけ	かたくり粉	油	酒,塩,薄口,こんぶ,かつお節		34.5	
18	金	北方食の日	ごはん	牛乳		牛乳		にんにく,しょうが,玉ねぎ,	精白米,強化米				635	ワンタン (小麦)
			北方野菜の焼肉炒め		ぶた肉,赤みそ		にんじん,アスパラガス	なす,キャベツ,りんごピューレ	三温糖,かたくり粉	油,ごま油	塩,こしょう,酒,醤油,みりん		26.7	
			れんこんののり塩チップス			あおのり		れんこん	じゃがいも	油	塩		750	
			ワンタンスープ		とり肉		チンゲンサイ,にんじん	玉ねぎ,もやし,きくらげ	ワンタン	油	塩,酒,こしょう,薄口,中華味,とりがら		30.8	
21	月	敬老の日												
22	火	休日												
23	水	秋分の日												
24	木		ごはん	牛乳		牛乳				精白米,強化米			586	
			ビビンバ		牛肉,赤みそ			しょうが,にんにく,玉ねぎ,たけのこ	三温糖,かたくり粉	油	酒,コチュジャン,醤油,みりん		25.1	
			(肉) (ナムル)				ほうれんそう,にんじん	もやし	三温糖	ごま油	薄口,醤油,酢		716	
			五目わかめスープ		ぶた肉,とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ,とうもろこし,しめじ		ごま油	酒,塩,こしょう,薄口,中華味,とりがら		32.2	
25	金	お月見行事食	ひじきと枝豆ごはん	牛乳		牛乳	にんじん	ごぼう,干しいたけ,えだまめ	精白米,強化米,三温糖	油	酒,みりん,醤油,薄口		672	
			豚肉のごまだれ和え		ぶた肉		にんじん	しょうが,キャベツ,きゅうり	三温糖	ねりごま,ごま	酒,醤油,酢		26.2	
			お月見汁		とり肉,あつ揚げ,みそ		にんじん,ねぎ	玉ねぎ	さつまいも,さといも,こんにゃく	油	酒,煮干し		802	
			お月見だんご						お月見だんご (さつまいも)				31.3	
28	月		ごはん	牛乳		牛乳		しょうが,にんにく,玉ねぎ,	精白米,強化米		塩,カレー粉,ソース,		645	カレールー (小麦)
			ポークカレー		ぶた肉,大豆		にんじん,トマト	しめじ,グリーンピース,りんごピューレ	じゃがいも	油	醤油,カレールー,とりがら		22.4	ヨーグルト (乳)
			シャキシャキサラダ		ハム		赤ピーマン	れんこん,きゅうり,キャベツ	三温糖	ごま油	醤油,酢,みりん,塩		778	
			ヨーグルト			ヨーグルト							26.2	
29	火		ごはん	牛乳		牛乳				精白米,強化米			616	すり身 (卵)
			豆鉄すりみ天		えそすり身,とうふ	干ひじき	にんじん	ごぼう,えだまめ,しょうが	三温糖,かたくり粉,パン粉	油	酒,塩,醤油		26.4	パン粉 (小麦)
			こんにゃくの炒め物		とり肉		にんじん,こまつな	とうもろこし	こんにゃく,三温糖	油	酒,薄口,みりん		760	
			そぼろ汁		豚ひき肉,かつお節		にんじん,ねぎ	しょうが,玉ねぎ,えのきたけ	じゃがいも	油	塩,酒,薄口		32.6	
30	水	中なし	ミルクパン	牛乳		牛乳				ミルクパン		赤ワイン,ケチャップ,ブイヨン,	581	パン (小麦・乳)
			シェパーズパイ		牛ひき肉,豚ひき肉	牛乳,粉チーズ	にんじん	にんにく,玉ねぎ	薄力粉,じゃがいも	油	塩,こしょう,パセリ(乾)		24.1	薄力粉 (小麦)
			マリネサラダ		ハム	海藻ミックス	にんじん	きゅうり,とうもろこし	三温糖	オリーブ油	酢,白ワイン,塩,こしょう			牛乳 (乳)
			ウインナーと野菜のスープ		ウインナー		にんじん,ほうれんそう	キャベツ,玉ねぎ,しめじ		オリーブ油	こしょう,白ワイン,塩,ブイヨン,薄口,とりがら			粉チーズ (乳)

☆ 納入の都合で献立や食材が変更になることがあります。ご了承ください。