



9月の給食献立予定表



令和8年7月6日発行

東海村立東海南中学校

日曜	献立名	材料と分量（g）	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
1 火	ご飯	ご飯120	821	30.4	2.6
	牛乳	牛乳206			
	☆防災の日☆				
	チキンカレー	鶏むね肉36, じゃがいも60, 玉ねぎ30, にんじん18, にんにく0.6, しょうが0.6, サラダ油1.2 カレールウ14.4, トマトピューレー2.4, 中濃ソース1.2, ミルクカルシウム0.5			
防災の日サラダ	まぐろ18, 大豆9.6, わかめ0.96, 切干し大根4.8, ホールコーン9.6, サラダ油1.8, 酢1.8, 砂糖0.96 しょうゆ0.6, 塩少々, こしょう少々				
2 水	ご飯	ご飯120	794	31.3	1.6
	牛乳	牛乳206			
	回鍋肉	豚肉48, 生揚げ48, キャベツ48, 玉ねぎ36, にんじん12, にんにく0.6, きくらげ0.96, サラダ油1.8 しょうゆ3, オイスターソース1.8, みりん1.2, 砂糖1.2, トウバンジャン少々, でん粉0.6			
	春雨サラダ	春雨4.8, 緑豆もやし24, 小松菜6, ホールコーン9.6, にんじん6, サラダ油2.16, しょうゆ1.8, 塩少々 酢2.4, こしょう少々			
3 木	キムタクごはん	米110, 豚肉24, 長ねぎ12, にんじん9.6, サラダ油1.2, しょうゆ1.2, こしょう少々, キムチ18 つぼ漬け18	767	22.6	2.4
	牛乳	牛乳206			
	野菜コロッケ	野菜コロッケ60, 大豆油6			
	チョレギサラダ	わかめ0.6, キャベツ42, 小松菜18, にんにく少々, しょうが少々, しょうゆ0.6, みりん0.6, 塩少々 ごま油1.2			
4 金	ご飯	ご飯120	748	24.2	2.1
	牛乳	牛乳206			
	肉詰めいなり	肉詰めいなり50			
	ごま和え	小松菜24, 緑豆もやし36, にんじん6, ごま3.6, 砂糖1.8, しょうゆ3			
大根のみそ汁	豆腐24, 大根30, 長ねぎ18, えのきたけ12, みそ7.2, だしパック3.6				
7 月	コッペパン	コッペパン80	763	28.6	2.6
	牛乳	牛乳206			
	鶏肉と野菜のトマト煮	鶏むね肉24, マカロニ12, じゃがいも60, 玉ねぎ60, にんじん24, スズキニ18, トマト9.6 サラダ油0.6, トマトピューレー9.6, トマトケチャップ6, 塩0.48, こしょう少々, チキンがらスープ4.8 ミルクカルシウム0.5			
	コーンサラダ	キャベツ42, 小松菜18, ホールコーン12, にんじん6, たまねぎ2.4, しょうゆ0.6, みりん0.6, 塩少々 サラダ油1.8			
チョコペースト	チョコクリーム15				
8 火	ご飯	ご飯120	755	31.1	2.3
	牛乳	牛乳206			
	あじの塩焼き	あじ50			
	五目きんぴら	豚肉9.6, 油揚げ6, ごぼう30, にんじん18, こんにゃく18, サラダ油1.2, 砂糖1.8, しょうゆ3 みりん1.2, 酒1.2, とうがらし少々			
じゃが芋と玉ねぎのみそ汁	じゃがいも36, 玉ねぎ24, 小松菜18, えのきたけ6, 長ねぎ6, みそ7.2, だしパック4.2				
9 水	ご飯	ご飯120	741	31.4	2.4
	牛乳	牛乳206			
	ビビンバの具	豚肉60, 切干し大根3.6, サラダ油1.2, にんにく少々, 砂糖1.2, しょうゆ6, 緑豆もやし36, 小松菜24 ごま油1.2			
	わかめスープ	豆腐24, わかめ1.2, 春雨6, キャベツ18, 長ねぎ18, にんじん12, チキンがらスープ9, しょうゆ2.4 塩0.48, こしょう少々, でん粉1.44			
10 木	ミルクパン	ミルクパン80	776	33.7	3.2
	牛乳	牛乳206			
	ブレーンオムレツ	ブレーンオムレツ60			
	ジャーマンポテト	ベーコン12, じゃがいも72, 玉ねぎ24, にんじん6, パセリ少々, サラダ油1.2, 塩少々, こしょう少々			
コンソメスープ	鶏むね肉18, キャベツ36, 小松菜24, にんじん12, チキンがらスープ9, 塩0.6, こしょう少々				
11 金	ご飯	ご飯120	805	27.5	2.5
	牛乳	牛乳206			
	ハッシュドボーク	豚肉36, じゃがいも72, 玉ねぎ60, にんじん18, にんにく0.6, 枝豆6, サラダ油1.2, デミグラスソース42 トマトピューレー8.4, ウスターソース2.4, チキンがらスープ4.8, 塩0.72, こしょう少々, 米粉3 ミルクカルシウム0.5			
	海藻サラダ	海藻0.96, キャベツ36, きゅうり12, にんじん8.4, しょうゆ2.4, 酢2.4, 砂糖1.8, ごま油1.44 塩少々			
14 月	黒パン	黒パン80	831	29.5	2.9
	牛乳	牛乳206			
	太刀魚フライ	太刀魚フライ50, 大豆油5			
	コールスローサラダ	キャベツ42, ホールコーン12, きゅうり12, にんじん6, ノンエッグマヨネーズ6, 酢0.6, 砂糖0.6 こしょう少々			
	マセドアンスープ	ハム12, じゃがいも30, 大根24, 玉ねぎ18, 小松菜18, にんじん12, サラダ油1.2, チキンがらスープ9 塩0.48, こしょう少々, とうがらし少々			





9月の給食献立予定表



令和8年7月6日発行

東海村立東海南中学校

日曜	献立名	材料と分量（g）	栄養量		
			エネルギー (キロカロリー)	たんぱく質 (グラム)	食塩相当量 (グラム)
15 火	ご飯	ご飯120	754	27.1	2.0
	牛乳	牛乳206			
	豆腐の中華煮	豆腐120、豚肉24、玉ねぎ42、にんじん12、長ねぎ6、しょうが1.2、きくらげ0.72、サラダ油0.96 しょうゆ8.4、酒1.2、砂糖2.4、オイスターソース1.2、でん粉1.8			
	小松菜サラダ	大根36、小松菜30、にんじん6、サラダ油1.8、酢1.8、塩少々、こしょう少々			
16 水	肉うどん	うどん120、豚肉30、油揚げ6、緑豆もやし24、長ねぎ18、にんじん12、にら6、サラダ油1.2 しょうゆ7.8、塩少々、みりん2.4、酒2.4、だしパック4.2	711	28.5	2.6
	牛乳	牛乳206			
	ししゃものから揚げ	ししゃも17、大豆油1.7			
	きゅうりのさっぱりサラダ	きゅうり60、にんじん6、しょうが少々、サラダ油1.2、しょうゆ2.4、酢2.4、砂糖1.44、塩少々			
17 木	ご飯	ご飯120	733	28.6	2.1
	牛乳	牛乳206			
	納豆	納豆40			
	おかかかえ	キャベツ30、小松菜18、緑豆もやし18、にんじん6、かつお節少々、しょうゆ3			
18 金	豚汁	豚肉18、豆腐24、じゃがいも30、大根24、にんじん12、長ねぎ12、みそ7.2、だしパック4.2	789	27.9	2.0
	ご飯	ご飯120			
	牛乳	牛乳206			
	親子煮	鶏むね肉24、卵30、じゃがいも84、玉ねぎ36、にんじん18、干しいたけ1.2、枝豆6、砂糖2 しょうゆ6、みりん1.2、サラダ油1.2			
24 木	ひじきのカレードRESSINGサラダ	ひじき2.4、キャベツ30、小松菜18、にんじん6、ホールコーン6、サラダ油1.44、しょうゆ2.4、 酢1.2、塩少々、カレー粉少々	748	31.3	3.0
	コッペパン	コッペパン80			
	牛乳	牛乳206			
	クリームシチュー	鶏むね肉36、じゃがいも60、玉ねぎ36、にんじん18、ホールコーン12、枝豆6、サラダ油1.2 無塩バター4.8、小麦粉4.8、牛乳36、塩0.84、こしょう少々、チキンがらスープ4.8、ミルクカルシウム0.5			
25 金	オニオンドRESSINGサラダ	キャベツ36、小松菜30、にんじん6、たまねぎ2.4、しょうゆ0.6、みりん0.6、塩少々、サラダ油1.2	796	25.9	2.5
	ご飯	ご飯120			
	牛乳	牛乳206			
	ハンバーグ	ハンバーグ60			
28 月	昆布あえ	キャベツ24、小松菜18、緑豆もやし12、にんじん6、塩昆布1.2、ごま油0.6	795	30.5	3.1
	月見汁	だまこもち24、あおさ6、大根18、長ねぎ18、にんじん12、しょうゆ3.6、みりん1.2、塩0.6 だしパック4.2			
	十五夜ゼリー	ゼリー28			
	ココア揚げパン	コッペパン80、ココア12、大豆油6、ミルクカルシウム0.5			
29 火	牛乳	牛乳206	788	32.6	2.1
	ウインナーと野菜のスープ煮	ウインナー30、じゃがいも60、大根36、玉ねぎ30、にんじん24、白いんげん豆12、チキンがらスープ9 塩0.6、こしょう少々			
	ガーリックドRESSINGサラダ	まぐろ9.6、キャベツ30、小松菜18、きゅうり12、にんじん6、にんにく少々、しょうが少々、サラダ油1.2 しょうゆ2.4、みりん0.6			
	かつおのごまがらめ	かつお54、大豆油4.8、砂糖2.4、しょうゆ3.6、みりん1.2、酒2.4、しょうが1.2、ごま3.6			
30 水	即席漬け	キャベツ54、小松菜12、にんじん6、塩少々、しょうゆ1.2	748	29.6	1.4
	もやしのみそ汁	油揚げ6、緑豆もやし48、玉ねぎ36、大根12、にんじん12、みそ7.2、だしパック4.2			
	ご飯	ご飯120			
	牛乳	牛乳206			
30 水	肉みそ丼の具	豚ひき肉48、大豆6、玉ねぎ42、にんじん18、長ねぎ12、小松菜12、にんにく0.6、きくらげ0.6、豆乳12 ごま油1.2、みそ3.6、しょうゆ1.8、トウバンジャン少々、チキンがらスープ3.6	748	29.6	1.4
	磯香和え	キャベツ24、緑豆もやし30、にんじん6、しょうゆ2.4、焼きのり少々			

※ 9月の東海産の野菜は、小松菜・長ネギ・玉ねぎです。（天候により変更になる場合があります）

※ 都合により献立を変更することがあります。

※ おはし、手ふき、マスクを毎日忘れないようにしましょう。

9月の平均栄養量	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量	食物せんい
	772Kcal	29.1g	エネルギー の 22%	427mg	4.9mg	282μg	0.84mg	0.62mg	41mg	2.4g	5.7g

