



# 令和8年8・9月 献立予定表 (中学校)



鏡野町学校給食共同調理場

太字の食材は鏡野産です。

| 日付     | 献立名                                             | 主 な 材 料                         |                                |                                      |                                   |                                  |                     | カロリー<br>(kcal)<br>タンパク<br>(g) |
|--------|-------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------|-------------------------------|
|        |                                                 | 1群                              | 2群                             | 3群                                   | 4群                                | 5群                               | 6群                  |                               |
|        |                                                 | 肉・魚・卵<br>大豆・大豆製品<br>体をつくるものになる  | 牛乳・乳製品<br>小魚・海藻類<br>体をつくるものになる | 緑黄色野菜<br>その他の野菜<br>体の調子を整える          | 果物                                | 穀類・砂糖<br>いも類<br>エネルギーのもとになる      | 油脂類<br>種実類          |                               |
| 27 (木) | コーンライス 牛乳 手作りミートローフ<br>夏野菜のスープ煮                 | ぎゅう肉<br>ぶた肉<br>ウインナー            | 牛乳                             | にんじん<br>いんげん<br>かぼちゃ<br>えだまめ         | どうもろこし<br>たまねぎ<br>とうがん<br>ズッキーニ   | こめ<br>じゃがいも<br>かたくりこ<br>パンこ      | あぶら                 | 832<br>33                     |
| 28 (金) | ごはん 牛乳 鶏肉のすき煮 梅おかかあえ                            | とり肉<br>やきどうふ<br>かまぼこ<br>かつおぶし   | 牛乳                             | にんじん<br>はくさい<br>白ねぎ<br>もやし           | たまねぎ<br>ごぼう うめ<br>だいこん<br>きゅうり    | こめ<br>こんにゃく<br>さとう               |                     | 691<br>29.8                   |
| 31 (月) | 鏡野野菜カレーライス 牛乳 フレンチサラダ ぶどう                       | とり肉                             | 牛乳                             | にんじん<br>ピーマン<br>オクラ<br>どうもろこし        | にんにく<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>きゅうり ぶどう  | こめ<br>じゃがいも<br>さとう               | あぶら<br>カレールウ        | 727<br>22.1                   |
| 1 (火)  | ごはん 牛乳 鮭のスタミナ焼き シャキシャキあえ<br>具だくさんみそ汁            | さけ<br>とり肉<br>みそ                 | 牛乳                             | にんじん<br>ねぎ<br>キャベツ<br>たまねぎ           | しょうがにんにく<br>きゅうり<br>たくあん<br>だいこん  | こめ<br>さつまいも<br>さとう               | ごまあぶら               | 710<br>32.7                   |
| 2 (水)  | ぶっかけうどん 牛乳 ちくわの磯辺あげ きんぴら                        | とり肉<br>ちくわ<br>さつまあげ             | 牛乳<br>わかめ<br>あおのり              | にんじん<br>いんげん                         | きゅうり<br>もやし<br>ごぼう                | うどん<br>こんにゃく<br>さとう<br>こめこ       | あぶら                 | 726<br>26.4                   |
| 3 (木)  | ごはん 牛乳 韓国風肉じゃが ナムル                              | ぶた肉<br>さつまあげ<br>ハム              | 牛乳                             | にんじん<br>いんげん<br>チンゲンサイ               | しょうが<br>たまねぎ<br>もやし               | こめ<br>こんにゃく<br>じゃがいも<br>さとう      | ごまあぶら               | 743<br>31.4                   |
| 4 (金)  | ごはん 牛乳 鶏肉のさっぱり煮 ごまあえ 豆腐のみそ汁                     | とり肉<br>とうふ<br>みそ                | 牛乳                             | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ                   | キャベツ<br>しょうが<br>だいこん<br>たまねぎ      | こめ<br>さとう                        | すりごま                | 741<br>32.4                   |
| 7 (月)  | 【お誕生日給食】 ガバオライス 牛乳<br>ビーフンスープ 一口ゼリー (アセロラ)      | とり肉<br>だいた<br>ベーコン              | 牛乳                             | にんじん<br>ピーマン<br>パプリカ<br>にら パジル       | たまねぎ<br>もやし<br>はくさい<br>にんにく       | こめ おぎ<br>ビーフン<br>さとう<br>ゼリー      |                     | 818<br>33.4                   |
| 8 (火)  | ごはん 牛乳 いわし梅煮 甘酢あえ 高野豆腐の卵とじ                      | いわし<br>かまぼこ<br>高野豆腐<br>とり肉 卵    | 牛乳                             | にんじん<br>ねぎ<br>しょうが                   | キャベツ<br>きゅうり<br>たまねぎ<br>ごぼう       | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>かたくりこ      |                     | 791<br>31.5                   |
| 9 (水)  | ソフト麺なすときのこのミートソースかけ 牛乳<br>イタリアンサラダ ぶどう          | ぶた肉<br>だいた<br>ツナ                | 牛乳                             | にんじん<br>トマト<br>キャベツ<br>たまねぎ きゅうり ぶどう | にんにく<br>なす エリンギ<br>グリーンピース        | こめ<br>ソフトめん<br>さとう               | ドレッシング              | 817<br>39.9                   |
| 10 (木) | ごはん のり佃煮 牛乳 豚肉と冬瓜の煮物 じゃこあえ                      | ぶた肉<br>あつあげ                     | 牛乳<br>ちりめん<br>のり佃煮             | にんじん<br>えだまめ<br>ブロッコリー               | しょうが<br>とうがん<br>もやし<br>きゅうり       | こめ<br>じゃがいも<br>こんにゃく<br>さとう      | あぶら                 | 759<br>32.7                   |
| 11 (金) | コッペパン 牛乳 メンチカツ コールスロー<br>豆乳コーンスープ               | メンチカツ<br>ウインナー<br>豆乳            | 牛乳                             | にんじん<br>チンゲンサイ                       | キャベツ<br>きゅうり<br>はくさい<br>どうもろこし    | パン<br>じゃがいも<br>こめこ<br>こむぎこ       | あぶら<br>ノンエッグ マヨネーズ  | 835<br>29.1                   |
| 14 (月) | キムチチャーハン 牛乳 シュウマイ わかめスープ                        | ぶた肉<br>やきぶた<br>しゅうまい<br>とうふ     | 牛乳<br>わかめ                      | にんじん<br>ねぎ<br>チンゲンサイ                 | 切干大根<br>白菜キムチ                     | こめ<br>じゃがいも<br>さとう<br>こむぎこ       | あぶら<br>ごまあぶら        | 761<br>29.9                   |
| 15 (火) | ごはん 牛乳 鶏肉のおろしだれがけ<br>アスパラガスのごまあえ 田舎汁            | とり肉<br>あぶらあげ<br>とうふ             | 牛乳                             | にんじん<br>アスパラガス<br>ねぎ                 | しょうが<br>キャベツ<br>はくさい<br>だいこん      | こめ<br>さつまいも<br>かたくりこ<br>さとう      | あぶら<br>すりごま         | 798<br>35.4                   |
| 16 (水) | 肉団子うどん 牛乳 大豆あえ 冷凍みかん                            | とり肉<br>にくだんご<br>大豆 ちくわ<br>あぶらあげ | 牛乳                             | にんじん<br>ねぎ<br>きゅうり<br>冷凍みかん          | しょうが<br>だいこん<br>ほししいたけ<br>はくさい    | うどん<br>さとう                       |                     | 741<br>30.9                   |
| 17 (木) | 【日本味めぐり献立～鹿児島県～】 鶏飯 牛乳<br>大根のマヨしょうゆあえ さつまいもチップス | とり肉<br>卵<br>ハム                  | 牛乳                             | にんじん<br>ねぎ<br>いんげん<br>ブロッコリー         | つぼ漬 ごぼう<br>しょうが<br>だいこん<br>どうもろこし | こめ おぎ<br>さとう<br>さつまいも            | すりごま<br>ノンエッグ マヨネーズ | 747<br>29.3                   |
| 18 (金) | ごはん 牛乳 さごしのさざれ焼き おかかあえ<br>里芋と厚揚げのみそ汁            | さごし<br>かつおぶし<br>あつあげ<br>みそ      | 牛乳                             | にんじん<br>こまつな<br>ねぎ                   | にんにく<br>キャベツ<br>だいこん<br>しょうが      | こめ さとう<br>さといも<br>こんにゃく<br>こめパンこ | ノンエッグ マヨネーズ         | 735<br>31.3                   |
| 25 (金) | 【十五夜献立】 枝豆ごはん 牛乳 芋煮<br>春雨の酢の物 お月見ゼリー            | ぎゅう肉<br>がんもどき<br>かまぼこ           | 牛乳<br>わかめ                      | にんじん<br>えだまめ<br>ごぼう<br>きゅうり          | しょうが<br>まいたけ<br>白ねぎ<br>もやし        | こめ さとう<br>こんにゃく<br>はるさめ<br>さといも  | ごま<br>ゼリー           | 789<br>29.1                   |
| 28 (月) | ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ 添え野菜<br>豆腐のみそ汁               | ホキ<br>とうふ<br>あぶらあげ<br>みそ        | 牛乳                             | ブロッコリー<br>にんじん<br>ねぎ                 | にんにく<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>しょうが      | こめ<br>かたくりこ<br>さとう               | あぶら                 | 701<br>29.4                   |
| 29 (火) | 菜めし 牛乳 豚肉とじゃがいもの生姜煮 ごま酢あえ                       | ぶた肉<br>あつあげ                     | 牛乳                             | にんじん<br>いんげん<br>きゅうり<br>キャベツ         | しょうが<br>たまねぎ<br>だいこん              | こめ<br>こんにゃく<br>じゃがいも<br>さとう      | あぶら<br>すりごま         | 750<br>29.9                   |
| 30 (水) | 豆乳仕立ての担々麺 牛乳 こんにゃくの中華あえ<br>マラーカオ                | ぶた肉<br>豆乳<br>ハム<br>赤みそ          | 牛乳                             | にんじん<br>ブロッコリー<br>チンゲンサイ             | しょうがにんにく<br>もやし<br>きくらげ<br>だいこん   | 中華めん<br>こんにゃく<br>さとう こめこ<br>黒砂糖  | ごま<br>ごまあぶら<br>あぶら  | 833<br>36.8                   |

\*学校給食摂取規準 生徒(12～14歳) 830kcal ±10%以内のエネルギー量になるようにしています。  
たんぱく質は、摂取エネルギー全体の13%～20%になるようにしています。  
\*献立は都合により変更することがあります。

給食献立表などは、鏡野町のホームページで見ることができます。

