

8・9月 給食献立表

給食がない日も牛乳を飲もう！



令和8年度8・9月
新潟市立皆野木中学校

日 (曜)	こんだて	おもに体をつくる		おもに体の調子をととのえる		おもにエネルギーのもとになる		栄養価
		1群(たんぱく質) 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群(無機質) 牛乳・小魚・海そう	3群(カロテン) 緑黄色野菜	4群(ビタミンC) その他の野菜・果物	5群(炭水化物) 穀類・いも類・砂糖	6群(脂質) 油脂	
8月	ごはん					米		エネルギー 755 kcal
27日 (木)	チキンカレー	鶏肉		にんじん トマトパウダー	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいもパウダー 米粉	油 ラード	たんぱく質 24.0 g
	コーンサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり ホールコーン		油	脂質 19.0 g
	ぶどうゼリー				ぶどう	水あめ 砂糖		食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
28日 (金)	枝豆ごはん				えだまめ	米		エネルギー 760 kcal
	もずくのみそ汁	木綿豆腐 みそ	もずく	こまつな	ねぎ えのきたけ			たんぱく質 30.4 g
	じゃがいものきんぴら	豚肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	じゃがいも つきこんにゃく 砂糖	揚げ油 油	脂質 21.9 g
	乾燥小魚		かたくちいわし			砂糖		食塩相当量 3.0 g
	牛乳		牛乳					
31日 (月)	ごはん					米		エネルギー 813 kcal
	つみれ汁	木綿豆腐 たら さけ	油	にんじん こまつな	ごぼう ねぎ だいこん たまねぎ	でん粉 砂糖		たんぱく質 30.8 g
	夏野菜と車麩の揚げ煮	鶏肉		かぼちゃ	なす えだまめ	でん粉 くるま麸(小麦) 砂糖	揚げ油	脂質 24.4 g
	冷凍みかん				みかん			食塩相当量 2.7 g
	牛乳	野菜の日	牛乳					
9月	ごはん					米		エネルギー 717 kcal
1日 (火)	たまねぎのみそ汁	木綿豆腐 みそ		こまつな にんじん	たまねぎ			たんぱく質 28.9 g
	いかのたつた揚げ	いか			しょうが	でん粉	揚げ油	脂質 21.0 g
	茎わかめともやしのサラダ		くきわかめ	にんじん	もやし きゅうり ホールコーン		ごま油 油	食塩相当量 2.6 g
	牛乳		牛乳					
2日 (水)	ごはん					米		エネルギー 798 kcal
	野菜汁	生揚げ		にんじん こまつな	ねぎ ごぼう	じゃがいも つきこんにゃく		たんぱく質 30.9 g
	さばのみそ煮	さば みそ			しょうが	砂糖 でん粉		脂質 28.8 g
	わかめあえ		わかめ		キャベツ きゅうり	水あめ		食塩相当量 2.9 g
	牛乳		牛乳					
3日 (木)	コッペパン		脱脂粉乳			小麦粉 砂糖	ショートニング	エネルギー 770 kcal
	いちごジャム				いちご	砂糖 水あめ		たんぱく質 32.5 g
	あさいと豆腐のスーフ	あさり 木綿豆腐		こまつな	ねぎ もやし			脂質 30.2 g
	カレー味メンチカツ	豚肉 豚レバー			たまねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉	揚げ油	食塩相当量 3.6 g
	シャキシャキサラダ			にんじん	きゅうり	じゃがいも	油	
	牛乳		牛乳					
4日 (金)	ごはん					米		エネルギー 761 kcal
	マーボー丼の具	木綿豆腐 豚肉 大豆ミート みそ		にら	ねぎ にんにく しょうが しいたけ	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質 33.6 g
	ごま入り切り干し大根のナムル			にんじん	切り干しだいこん きゅうり	砂糖	ごま油 ごま	脂質 24.8 g
	枝豆				えだまめ			食塩相当量 2.5 g
	牛乳		牛乳					
7日 (月)	中華風まぜごはん	豚肉		こまつな にんじん	しょうが しいたけ	米 砂糖	ごま油	エネルギー 755 kcal
	春雨スーフ	なると(魚肉)		にんじん	もやし きくらげ だけのこ	はるさめ		たんぱく質 29.0 g
	コーンシューマイ	スケトウダラ 豆腐			コーン たまねぎ	でん粉 パン粉 小麦粉 砂糖	ラード	脂質 24.0 g
	ごま酢あえ			にんじん こまつな	キャベツ	砂糖	ねりごま すりごま	食塩相当量 3.1 g
	型めきチーズ		チーズ					
	牛乳		牛乳					
8日 (火)	ごはん					米		エネルギー 745 kcal
	親子煮	鶏肉 卵		にんじん こまつな	たまねぎ しいたけ だけのこ	じゃがいも くるま麸(小麦) 砂糖		たんぱく質 33.0 g
	鉄火みそ	だいす みそ		にんじん	ごぼう	砂糖	揚げ油 油	脂質 19.0 g
	たくあんあえ				きゅうり キャベツ たくあん	砂糖		食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
9日 (水)	ごはん					米		エネルギー 712 kcal
	肉じゃが	豚肉 牛肉		にんじん さやいんげん	たまねぎ	じゃがいも しらたき 砂糖	油	たんぱく質 27.8 g
	ごま入りじゃこ昆布		昆布 ちりめんじゃこ			砂糖	ごま	脂質 16.4 g
	風味漬け			にんじん	キャベツ きゅうり しょうが			食塩相当量 2.7 g
	牛乳		牛乳					
10日 (木)	ごはん					米		エネルギー 803 kcal
	もずくのすまし汁	木綿豆腐	もずく		ねぎ ぶなしめじ	でん粉		たんぱく質 30.5 g
	ししゃもフライ		ししゃも			パン粉 でん粉 小麦粉 とうもろこし粉	揚げ油	脂質 28.3 g
	野菜のきんぴら			にんじん さやいんげん	れんこん ごぼう	じゃがいも つきこんにゃく 砂糖	ごま油	食塩相当量 2.4 g
	牛乳		牛乳					

11日 (金)	ごはん				なす えのきたけ たまねぎ	米		エネルギー	806 kcal
	秋なすのみそ汁	生揚げ みそ			しょうが たまねぎ にんにく	砂糖 でん粉	牛脂	たんぱく質	32.7 g
	煮込みハンバーグ	鶏肉 豚肉						脂質	28.5 g
	アーモンドあえ		こまつな にんじん	キャベツ		砂糖	アーモンド アーモンド粉	食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
14日 (月)	ごはん					米		エネルギー	799 kcal
	きのこ汁	生揚げ みそ		こまつな	ぶなしめじ まいたけ えのきたけ ねぎ	じゃがいも		たんぱく質	32.2 g
	大豆と鶏肉の甘辛からめ	だいず 鶏肉			しょうが	でん粉 砂糖	揚げ油	脂質	27.0 g
	中華きゅうり		にんじん	きゅうり		砂糖	ごま油	食塩相当量	2.7 g
	牛乳		牛乳						
15日 (火)	ごはん					米		エネルギー	736 kcal
	じゃがいものどぼろ煮	豚肉		にんじん	たまねぎ たけのこ えだまめ	じゃがいも 砂糖 でん粉	油	たんぱく質	35.0 g
	ちいめんじゃこの佃煮		ちりめんじゃこ			砂糖		脂質	15.0 g
	かおりあえ			にんじん	キャベツ きゅうり 青じそ	砂糖 でん粉		食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
16日 (水)	ごはん					米		エネルギー	849 kcal
	ボークカレー	豚肉 レンズ豆		にんじん トマトパウダー	たまねぎ ぶなしめじ にんにく しょうが	じゃがいも でん粉 砂糖 さつまいもパウダー 米粉	油 ラード	たんぱく質	24.6 g
	フルーツカクテル	体育祭応援			みかん バイリン 黄桃 レモン いちご	砂糖		脂質	19.9 g
	福神漬け			にんじん	だいこん なす れんこん しょうが しその葉	砂糖		食塩相当量	2.5 g
	牛乳		牛乳						
17日 (木)	ゆで中華					小麦粉		エネルギー	783 kcal
	わかめラーメンスープ	豚肉 なんと(魚肉)	わかめ	にんじん	ホールコーン もやし ねぎ にんにく しょうが			たんぱく質	34.8 g
	カレーポテトビーンズ	だいず				じゃがいも でん粉 砂糖	揚げ油	脂質	21.4 g
	ヨーグルト		乳製品 寒天			砂糖		食塩相当量	3.1 g
	牛乳		牛乳						
18日 (金)	ごはん					米		エネルギー	779 kcal
	ほたてとチンゲン菜のスープ	ほたて		チンゲンサイ にんじん	もやし たけのこ きくらげ ねぎ			たんぱく質	27.3 g
	魚と大豆のチリソース煮	スケトウダラ だいず		青ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	でん粉 砂糖	揚げ油 油 ごま油	脂質	22.2 g
	ぶどう				ぶどう			食塩相当量	2.4 g
	牛乳		牛乳						
21日 (月)	敬老の日 								
22日 (火)	国民の休日								
23日 (水)	 秋分の日								
24日 (木)	カレー味ごはん					米	油	エネルギー	771 kcal
	鶏肉としめじのクリームソース	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆	粉チーズ 牛乳 スキムミルク	にんじん パセリ	ぶなしめじ たまねぎ	小麦粉	バター 油	たんぱく質	28.4 g
	わかめサラダ		わかめ		キャベツ きゅうり		油	脂質	22.9 g
	アップルシャーベット				りんご	砂糖		食塩相当量	2.6 g
	牛乳		牛乳						
25日 (金)	ごはん					米		エネルギー	831 kcal
	団子汁	鶏肉		にんじん こまつな	ごぼう だいこん ねぎ	白玉餅(もち米) つきこんにゃく		たんぱく質	27.1 g
	さんまのかば焼き	さんま				砂糖 でん粉	揚げ油	脂質	23.8 g
	塩もみ 			にんじん	キャベツ きゅうり			食塩相当量	2.5 g
	お月見ゼリー 		寒天		いちご ブルーベリー りんご みかん	砂糖 水あめ	油		
28日 (月)	牛乳		牛乳						
	どぼろごはん	鶏肉			しょうが グリンピース	米 砂糖		エネルギー	730 kcal
	沢煮わん	豚肉		にんじん さやえんどう	えのきたけ ごぼう たけのこ	はるさめ		たんぱく質	29.9 g
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	油	脂質	19.9 g
	きゅうりのゆかり漬け			しそ	きゅうり			食塩相当量	3.2 g
29日 (火)	牛乳		牛乳						
	ごはん					米		エネルギー	761 kcal
	豆腐の中華煮	絞豆腐 豚肉		にんじん チンゲンサイ	ねぎ ほうさい いしだけ メンマ しょうが	砂糖 でん粉	油 ごま油	たんぱく質	34.8 g
	えびのから揚げ		えび			でん粉	揚げ油	脂質	19.7 g
	もやしのサラダ			にんじん	もやし ホールコーン きゅうり		油 ごま油	食塩相当量	2.5 g
30日 (水)	飲むヨーグルト		生乳 乳製品			砂糖			
	ごはん					米		エネルギー	746 kcal
	さつまい	木綿豆腐 鶏肉 みそ		にんじん	ねぎ ごぼう だいこん	さつまいも つきこんにゃく		たんぱく質	36.0 g
	ますの塩麴焼き	ます						脂質	18.2 g
	切り昆布の煮つけ	豚肉 打ち豆	昆布	にんじん	れんこん	砂糖	油	食塩相当量	2.9 g
	牛乳		牛乳						

※天候不良や食材の流通状況、感染症の流行等により、やむをえず献立を変更することがあります。ご了承ください。
※出汁・エキス・調味料についての記載は省略してあります。