

令和8年 9月

学校給食予定献立表

B班

津市中央学校給食センター

実施日		献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						栄 養 量	
			おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーとなる		1食あたり (kcal)	蛋白質 (g)
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
2	水	麦飯 牛乳 秋なす入りマーボー豆腐 春雨の中華サラダ	豚肉 赤みそ豆腐	牛乳	ねぎ にんじん	にんにく しょうが 玉ねぎ なす キャベツ きゅうり	米 大麦 さとう でん粉 はるさめ	植物油 ごま油 ごま	731	30.1
3	木	～みえ地物一番給食の日～ 黒糖パン 牛乳 チンゲン菜のクリーム煮 伊勢茶ビーンズ 梨	鶏肉 大豆	牛乳 生クリーム	にんじん チンゲン菜 粉末緑茶	玉ねぎ なし	黒糖パン じゃがいも コーンスターチ でん粉 グラニュー糖	植物油 バター	778	30.7
4	金	麦飯 牛乳 鮭のねぎソースからめ 小松菜ともやしのおひたし 冬瓜汁	鮭 豆腐	牛乳	小松菜 ねぎ	根深ねぎ もやし 玉ねぎ とうがん	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	750	31.9
7	月	麦飯 牛乳 チンジャオロースー 中華野菜スープ ごまひじき	牛肉 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	ピーマン にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく たけのこ 玉ねぎ もやし	米 大麦 さとう でん粉	ごま油 植物油 ごま	701	27.1
8	火	麦飯 牛乳 鮭の照り焼き 五目豆 小松菜のごまあえ	鮭 大豆 鶏肉 厚揚げ	牛乳 角切り昆布	にんじん 小松菜	こんにゃく ごぼう 干しいたけ もやし	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま	788	39.6
9	水	麦飯 牛乳 バターチキンカレー キャベツのアチャール風	鶏肉	牛乳 ヨーグルト 生クリーム	にんじん トマト煮	しょうが にんにく セロリー 玉ねぎ キャベツ レモン果汁	米 大麦 じゃがいも さとう 米粉	植物油 バター オリーブ油	710	23.8
10	木	米粉入りパン 牛乳 ホキのカップ焼き ミネストローネ 粉ふきいも	ほき 豚肉	牛乳	にんじん トマト煮	玉ねぎ コーン セロリー にんにく キャベツ	米粉入りパン じゃがいも	ミネストローネ風ドレッシング 植物油	708	36.0
11	金	麦飯 牛乳 いかの揚げ煮 豚汁 もやしのごまあえ	いか 赤みそ 豚肉 厚揚げ	牛乳	人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ こんにゃく キャベツ もやし	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	787	35.0
14	月	麦飯 牛乳 ピピンパ サムゲタン風スープ	牛肉 赤みそ 鶏肉	牛乳	小松菜 にんじん チンゲン菜	しょうが にんにく しめじ たけのこ もやし 根深ねぎ	米 大麦 さとう もち米	植物油 ごま油 ごま	711	27.8
15	火	麦飯 牛乳 豚肉とうずら卵の甘酢あん 切干大根のあえ物 焼きのり	豚肉 厚揚げ うずら卵	牛乳 のり	にんじん	しょうが たけのこ 干しいたけ 玉ねぎ 切干大根 キャベツ	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま	839	32.8
16	水	麦飯 牛乳 チリコンカーン フレンチサラダ ヨーグルト	豚肉 金時豆	牛乳 ヨーグルト	にんじん	セロリー にんにく 玉ねぎ キャベツ きゅうり	米 大麦 さとう	植物油	748	27.9
17	木	米粉入りパン 牛乳 鮭のフライ キャベツのマスタードサラダ かぼちゃのポタージュ	さけ ベーコン	牛乳 生クリーム	かぼちゃ かぼちゃペースト にんじん	キャベツ 玉ねぎ	米粉入りパン 小麦粉 パン粉 さとう 米粉	植物油 バター	870	42.3
18	金	麦飯 牛乳 焼きししゃも 高野豆腐の煮物 小松菜の梅ドレッシングあえ	鶏肉 高野豆腐	牛乳 ししゃも	にんじん 小松菜	ごぼう 糸こんにゃく もやし 梅びしお	米 大麦 じゃがいも さとう	植物油	735	31.5
24	木	黒糖パン 牛乳 鶏肉のハーブグリル イタリアンポテト ジュリアンスープ	鶏肉 ベーコン	牛乳	パセリ にんじん	玉ねぎ キャベツ	黒糖パン パン粉 じゃがいも	オリーブ油	734	32.7
25	金	減量麦飯 牛乳 月見うどん チンゲン菜のサラダ 月見団子	鶏肉 うずら卵	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ	米 大麦 うどん さとう きなこ粉だんご	植物油	749	23.0
28	月	麦飯 牛乳 肉じゃが チンゲン菜ともやしのあえ物 かんぱちふりかけ	豚肉 がんもどき かんぱち	牛乳	にんじん チンゲン菜	干しいたけ 玉ねぎ 糸こんにゃく もやし しょうが	米 大麦 さとう じゃがいも	植物油 ごま	783	33.0
29	火	麦飯 牛乳 いかのピリ辛焼き 大豆入りひじきの炒り煮 ごま酢あえ	いか 大豆 鶏肉	牛乳 ひじき	にんじん 小松菜	しょうが にんにく こんにゃく ごぼう 干しいたけ キャベツ	米 大麦 さとう でん粉	植物油 ごま	705	32.0
30	水	麦飯 牛乳 たちうおの竜田揚げ 五目きんぴら キャベツときゅうりのしそあえ	たちうお 豚肉	牛乳	にんじん しそ粉	しょうが ごぼう 糸こんにゃく キャベツ きゅうり	米 大麦 でん粉 さとう	植物油 ごま油	855	29.4

※給食の材料費は保護者の皆様からの給食費で賄われていますので、ご協力お願いします。
物資の都合上、献立が変更になることがあります。ご了承ください。

<今月の旬の食材>

梨 冬瓜 なす かぼちゃ きゅうり



今年の中秋の名月は、9月25日(金)です。
お団子やススキの穂をお供えて、月を眺めます
給食では、うずら卵を月に見立てた月見うどんと
月見団子を取り入れます。



9月3日(木)「ひさい梨」

津市では明治時代から、梨の栽培がさかんにおこなわれています。久居や香良洲は、三重県有数の梨の産地です。9月3日は、「ひさい梨」が出ます。
9月初旬に採れる「豊水」という品種です。甘みと酸味のバランスに優れ、果汁を豊富に含んだみずみずしい梨です。地域で大切に育てられた梨を味わっていただきましょう。

