令和8年度

９月　献立予定表

取手市立戸頭中学校

日 曜日	献立名	主な材料 主に血や筋肉,骨になる 1群 たんぱく質	2群 無機質	主に体の調子を整える 3群 カロテン	4群 ビタミンC,他	主にエネルギー源になる 5群 炭水化物	6群 脂質	その他の材料(調味料など)	エネルギー(Kcal) 食塩(グラム)
毎日	牛乳		牛乳						
1 火	麦ごはん					ごはん 大麦			808 2.5
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 みそ		にら	たけのこ しいたけ ねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ テンメンジャン オイスターソース トウバンジャン	
	バンサンスー(バンサンスーのたれ)	春雨		にんじん	きゅうり	砂糖	ごま	しょうゆ 酢	
	日本の食べ物の旅　愛知県								
2 水	ごはん					ごはん			829 2.6
	みそカツ(みそだれ)	鶏肉 卵 みそ				小麦粉 パン粉 砂糖	油 ごま	塩 こしょう みりん 酒	
	キャベツのサラダ(香味たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ 枝豆			★香味たまねぎドレッシング	
	すまし汁	かまぼこ		こまつな	えのきたけ ねぎ	麸		しょうゆ みりん 酒 塩 削り節	
	リクエスト献立　取手二中								
3 木	米パン					米パン			967 4.2
	ハンバーグトマトソース	★ハンバーグ		トマト	マッシュルーム	砂糖	油	ケチャップ 中濃ソース	
	ブロッコリーのガーリックソテー	ベーコン		ブロッコリー	にんにく		油	ワイン しょうゆ	
	コーンスープ	鶏肉	牛乳 クリーム		たまねぎ しめじ スイートコーン ★コーンペースト	小麦粉	バター 油	塩 こしょう ★がらスープ	
4 金	ごはん					ごはん			833 2.7
	あじのねぎソース	あじ			ねぎ しょうが	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ 酢 一味とうがらし	
	ひじきの炒め煮	さつま揚げ 大豆	ひじき	にんじん		砂糖	油	しょうゆ みりん 酒	
	かぼちゃのみそ汁	油揚げ みそ		かぼちゃ 水菜	たまねぎ			削り節	
7 月	ごはん					ごはん			820 1.6
	回鍋肉	豚肉 生揚げ		にんじん ピーマン	しょうが キャベツ たまねぎ	砂糖	油	しょうゆ 酒 テンメンジャン オイスターソース	
	肉だんご入り酸辣湯	豚肉 卵			しょうが ねぎ きくらげ たけのこ	でんぷん	油 ラー油	塩 こしょう しょうゆ 酒 みりん 酢 がらスープ	
8 火	ソフトめん					ソフトめん			844 2.8
	肉みそスープ	鶏肉 みそ		にんじん にら	しいたけ ねぎ スイートコーン しょうが にんにく		ごま 油	しょうゆ トウバンジャン がらスープ 豚骨スープ	
	大学いも					さつまいも 砂糖 水あめ	油	しょうゆ	
	からしあえ(からしだれ)				キャベツ きゅうり			からし しょうゆ	
9 水	麦ごはん					ごはん 大麦			772 2.4
	ハッシュドポーク	豚肉		にんじん トマト	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	砂糖	油	ハヤシルウ デミグラスソース ケチャップ 中濃ソース ワイン	
	大根サラダ(しそドレッシング)			にんじん 豆苗	だいこん			★しそドレッシング	
10 木	ごはん					ごはん			814 2.3
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく しょうが	砂糖 小麦粉 でんぷん はちみつ	油	塩 こしょう しょうゆ コチュジャン	
	塩ナムル(ナムルのたれ)			こまつな	もやし にんにく しょうが	砂糖	油	塩 しょうゆ	
	わかめスープ	生揚げ なると	わかめ		ねぎ			しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
11 金	ごはん					ごはん			818 2.7
	鯖のしょうが煮	鯖			しょうが	砂糖		しょうゆ 酒 みりん	
	ごぼうサラダ(ごまドレッシング)				ごぼう きゅうり スイートコーン	砂糖		しょうゆ 酢 ★ごまドレッシング	
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん	こんにゃく さといも	油	削り節	
14 月	麦ごはん					ごはん 大麦			933 2.5
	ふりかけ							★ふりかけ	
	揚げじゃがのそぼろ煮	豚肉 高野豆腐		にんじん	しょうが たまねぎ 枝豆	砂糖 じゃがいも でんぷん	油	しょうゆ 酒 みりん	
	冬瓜のみそ汁	ベーコン みそ		ほうれんそう	冬瓜 ねぎ			削り節	
15 火	海鮮あんかけ焼きそば(中華めん)					中華めん	油		817 2.8
	(海鮮野菜あん)	豚肉 かまぼこ えび いか		チンゲンサイ にんじん	キャベツ たまねぎ しょうが	でんぷん	油	しょうゆ オイスターソース 豚骨スープ 酒 塩 こしょう	
	もやしときくらげのサラダ(中華ドレッシング)				もやし きゅうり きくらげ			★中華ドレッシング	
	豆乳プリン	★豆乳プリン							
16 水	ごはん					ごはん			887 2.5
	ハムチーズフライ(ソース)	★ハムチーズフライ					油	中濃ソース ウスターソース	
	きのことベーコンのソテー	ベーコン		こまつな	たまねぎ まいたけ しめじ		油	しょうゆ 酒	
	もち入りにらのスープ	油揚げ		にんじん にら	ねぎ	もち	油	しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
17 木	黒パン					黒パン			829 2.3
	さつまいものシチュー	鶏肉	牛乳 クリーム	にんじん	たまねぎ エリンギ	さつまいも 小麦粉	バター 油	こしょう 塩 がらスープ	
	花野菜サラダ(イタリアンドレッシング)			ブロッコリー	カリフラワー			★イタリアンドレッシング	
	敬老の日献立(「まめ・ごま・わかめ・やさい・さかな・しめじ(きのこ・えのきたけ)・いも」を使った献立)								
18 金	ごはん					ごはん			833 2.9
	鮭のコーンマヨネーズ焼き	鮭			スイートコーン		マヨネーズ	塩 こしょう ワイン	
	茎わかめとごぼうの炒め煮	さつま揚げ	くきわかめ	にんじん	ごぼう	砂糖	ごま 油	酒 しょうゆ みりん	
	みそ汁	油揚げ みそ		ほうれんそう	たまねぎ えのきたけ	じゃがいも		削り節	
	世界の食べ物の旅　東南アジア								
24 木	ごはん					ごはん			779 1.9
	タイ風ローストチキン	鶏肉			にんにく			こしょう ナンプラー オイスターソース スイートチリソース	
	春雨とえびの炒めもの	豚肉 えび			たまねぎ にんにく とうがらし	春雨	油	ナンプラー オイスターソース 酒 しょうゆ	
	豆腐のスープ	豆腐		チンゲンサイ	しいたけ ねぎ しょうが			しょうゆ 塩 こしょう がらスープ	
	お月見献立								
25 金	ごはん					ごはん			815 2.5
	さんまのかば焼き	★さんま開きでんぷん付き			しょうが	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ 酒	
	和風サラダ(和風ドレッシング)		わかめ	にんじん	もやし			★和風ドレッシング	
	いものこ汁	鶏肉 みそ		にんじん ほうれんそう	だいこん ねぎ	さといも こんにゃく		削り節	
28 月	麦ごはん					ごはん 大麦			823 2.0
	カレー	豚肉		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが りんご	じゃがいも	油	カレールウ 中濃ソース ケチャップ チャツネ	
	じゃこドレッシングサラダ(じゃこドレッシング)		ちりめんじゃこ	こまつな	だいこん スイートコーン ねぎ	砂糖	油 ごま	しょうゆ 酢	
29 火	スパゲティミートソース(スパゲティ)					スパゲティ	油		769 2.8
	(ミートソース)	豚肉 ★大豆ミート		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	砂糖	油	ケチャップ トマトピューレ デミグラスソース ワイン 塩 こしょう	
	グリーンサラダ(中華塩ドレッシング)			ブロッコリー	キャベツ 枝豆			★中華塩ドレッシング	
	ヨーグルト		★ヨーグルト						
30 水	ごはん					ごはん			835 2.6
	春巻き					★春巻き	油		
	チンジャオロースー	豚肉		ピーマン にんじん	にんにく しょうが たけのこ	でんぷん 砂糖	油	酒 しょうゆ オイスターソース	
	もやしのスープ	ベーコン		にんじん ほうれんそう	もやし しめじ しょうが			しょうゆ 塩 酒 がらスープ	

お知らせ　10/1・2　は新人戦のため給食はありません。

＊天候等により，使用する食材が変更することがあります。
＊★表示がある食品は、使用されている主な材料から分類し、表記しています。
◎不明な点は学校へお問い合わせください。

栄養素	基準量	9月の平均
エネルギー(kcal)	830	832
食塩(g)	2.5	2.5