



〔令和8年度 9月給食献立予定表 〕



三重大大学教育学部附属中学校

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質 脂質
2 水	秋野菜カレー	鶏肉	米、炒め油、さつまいも、薄力粉	しょうが、にんにく、セロリ、玉ねぎ、かぼちゃ、りんご	716 kcal
	コーンサラダ	ハム	米油、三温糖	キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン	24.1 g
	牛乳	牛乳			19.2 g
3 木	ごはん		米		697 kcal
	鮭の紅葉焼き	鮭	ノンエッグマヨネーズ、三温糖	にんじん	28.7 g
	茎わかめきんぴら	豚肉、茎わかめ	ごま、三温糖、ごま油、炒め油	ごぼう、にんじん、こんにゃく	18.3 g
	なめこの赤だしみそ汁	油揚げ		なめこ、玉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
4 金	ポテチパン	あおのり粉	腹割りコッペパン、じゃがいも、薄力粉、片栗粉、揚げ油、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん	800 kcal
	ポークビーンズ	だいず、豚肉	じゃがいも、炒め油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、セロリ	22.1 g
	ぶどうゼリー		ぶどうゼリー		28.0 g
	牛乳	牛乳			
7 月	ごはん		米		755 kcal
	豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉	三温糖、ごま油、片栗粉、炒め油	にんにく、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、たけのこ	27.6 g
	中華スープ		ごま油	もやし、しめじ、にんじん、チンゲンサイ	26.7 g
	牛乳	牛乳			
8 火	ごはん		米		704 kcal
	チーズダッカルビ	鶏肉、サラダチーズ、とろけるチーズ	三温糖、ごま油、じゃがいも	にんにく、しょうが、玉ねぎ、キャベツ、にんじん	26.9 g
	パイナップル入りサラダ		米油	小松菜、キャベツ、にんじん、パイナップル(缶)	21.7 g
	しめじのすまし汁	蒸しかまぼこ、乾燥わかめ		しめじ、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
9 水	ごはん		米		747 kcal
	豚肉の生姜焼き	豚肉	三温糖、炒め油	玉ねぎ、にんにく、しょうが	27.8 g
	和風マカロニサラダ	ツナ	マカロニ、ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、青ピーマン	26.2 g
	あおさ汁	あおさ、豆腐		葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
10 木	ごはん		米		675 kcal
	秋刀魚の塩焼き	さんま			23.2 g
	チャプチェ(添え)	豚肉	緑豆はるさめ、ごま、炒め油、三温糖、ごま油	にんじん、たけのこ、えだまめ、きくらげ、しょうが、にんにく	21.9 g
	沢煮椀	豚肉		えのきたけ、ごぼう、にんじん、乾しいたけ、葉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
11 金	コッペパン		コッペパン		764 kcal
	かぼちゃのクリームスープ	鶏肉、ベーコン、牛乳	薄力粉、バター、炒め油	玉ねぎ、かぼちゃ、にんじん	28.8 g
	鶏肉とじゃがいものオープン焼き	鶏肉	じゃがいも、炒め油	にんにく	27.5 g
	いちごジャム			いちごジャム	
	牛乳	牛乳			
14 月	タコライス	豚、サラダチーズ	米、バター、薄力粉	にんにく、しょうが、玉ねぎ、にんじん、コーン、セロリ、キャベツ	659 kcal
	春雨の塩麴スープ		緑豆はるさめ、ごま油	キャベツ、にんじん、しめじ	22.1 g
	牛乳	牛乳			18.2 g
15 火	ごはん		米		755 kcal
	五目野菜炒め	豚肉	三温糖、ごま油、片栗粉、炒め油	キャベツ、にんじん、たけのこ、小松菜	28.7 g
	冬瓜と鶏肉のあんかけ	鶏肉	三温糖、片栗粉、ごま油	とうがん	23.7 g
	牛乳	牛乳			
16 水	ビーフストロガノフ	牛肉、牛乳	米、薄力粉、バター、炒め油	玉ねぎ、マッシュルーム、しめじ	831 kcal
	ツナサラダ	ツナ	ノンエッグマヨネーズ	キャベツ、にんじん、小松菜、コーン	21.0 g
	牛乳	牛乳			27.9 g

17 木	ごはん		米		701 kcal
	豚肉の南蛮焼き	豚肉	三温糖、ごま	根深ねぎ	26.2 g
	野菜のゆかり和え		ごま	キャベツ、コーン、にんじん、赤しそ粉	24.7 g
	なすのみそ汁	油揚げ		なす、もやし	
	牛乳	牛乳			
18 金	セルフホットドック	ウインナーソーセージ	背割りコッペパン		742 kcal
	フライオニオン		米粉、揚げ油	玉ねぎ	27.3 g
	ミネストローネ	鶏肉	マカロニ、じゃがいも、炒め油	玉ねぎ、にんじん、ホールトマト（缶）	26.7 g
	牛乳	牛乳			
24 木	ごはん		米		761 kcal
	豚肉のすき焼き	豚肉、豆腐	三温糖、炒め油	玉ねぎ、にんじん、しめじ、こんにゃく	24.8 g
	海藻のサラダ	焼き竹輪、乾燥わかめ	三温糖、ごま油	もやし、きゅうり、にんじん	20.2 g
	牛乳	牛乳			
25 金	八宝菜焼きそば	豚肉、うずら卵	中華めん、三温糖、片栗粉、炒め油	しょうが、キャベツ、玉ねぎ、にんじん、チンゲンサイ、たけのこ	852 kcal
	もやしとニラのおひたし			もやし、にら、キャベツ	22.8 g
	手作り白玉だんご		白玉粉、三温糖		13.0 g
	牛乳	牛乳			
28 月	ごはん		米		682 kcal
	鶏肉のトマト煮	鶏肉	じゃがいも、炒め油、三温糖	玉ねぎ、にんじん、セロリ	24.8 g
	大豆いりサラダ	だいず	米油、三温糖	きゅうり、にんじん、キャベツ、コーン	13.6 g
	牛乳	牛乳			
29 火	ごはん		米		668 kcal
	かつおのカレー竜田揚げ	かつお	片栗粉、揚げ油	しょうが	25.2 g
	油揚げの和風サラダ	ハム、油揚げ	米油、三温糖	キャベツ、にんじん、もやし	20.0 g
	きのこのみそ汁			しめじ、えのきたけ、玉ねぎ	
	牛乳	牛乳			
30 水	ごはん		米		744 kcal
	なすのミートソース焼き	合挽肉、とろけるチーズ	炒め油、三温糖、薄力粉	なす、玉ねぎ、にんじん、セロリ、にんにく	24.3 g
	野菜スープ	ベーコン	じゃがいも、炒め油	キャベツ、にんじん、玉ねぎ	17.0 g
	発酵乳	発酵乳			

果物について知ろう！

◎果物を食べると、どんないいことがある？

★おなかの掃除をして
くれる、食物せんいが
多くふくまれている。



★皮ふや血管をじょうぶに
し、免疫力を高めるビタミ
ンCが多くふくまれている。



★脳のエネルギーに
なる、ブドウ糖がふく
まれている。



★体から余分な塩分（ナト
リウム／Na）を出して、高血
圧を予防する、カリウム（K）
が多くふくまれている。



◎季節の果物にはどんなものがある？

果物は、旬の時期にしか出回らないものが多く、季節を感じることでできる食べ物です。日本では春夏秋冬、どんな果物が味わえるか、見てみましょう。

 いちご	 キウイフルーツ
 清見（きよみ）	 不知火（しらぬい）
 りんご	 みかん
 いよかん	 きんかん

 さくらんぼ	 びわ	 ブルーベリー
 メロン	 スイカ	 もも
 なし	 ぶどう	 洋なし
 かき	 いちじく	

※旬の時期は地域や種類によって異なります。