令和8年度　8・9月給食予定献立表 宝木中学校

給食回数・ 20 回
（米 15 回 ・パン麺 5回）

日	曜	学校園	こんだてめい	主に体の組織をつくる食品群 1群 魚・肉・卵・豆	2群 牛乳・小魚・海藻	主に体の調子を整える食品群 3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・果物	主に体のエネルギーになる食品群 5群 穀類・いも類・砂糖	6群 油脂類	その他	基準 エネルギー 820Kcal / たんぱく質 30g / 脂質 25g / 塩分 3g
28	金	☘	麦入りごはん 牛乳300		牛乳			米・麦			920
			チキンカレー	鶏肉		にんじん・トマト	玉ねぎ・にんにく・しょうが	じゃがいも・小麦粉	サラダ油	香辛料	33.7
			海藻サラダ		海藻類		キャベツ・もやし・コーン			ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	24.9
			ヨーグルト		ﾖｰｸﾞﾙﾄ			砂糖			3.1
31	月		揚げワンタン 牛乳		牛乳			小麦粉	米油	香辛料	760
			五目やきそば	豚肉・なると		人参・ピーマン	キャベツ・しいたけ	中華麺	サラダ油		23.0
			さっぱりあえ		のり	小松菜	大根・もやし			酢	26.4
			フルーツポンチ				みかん・ﾊﾟｲﾝ・桃・ﾚﾓﾝ果汁	砂糖・ｻｲﾀﾞｰ			2.6
1	火		麦入りごはん 牛乳		牛乳			米・麦			784
			焼き魚（ほっけ紅葉漬）	ほっけ		にんじん	生姜	砂糖			28.6
			ゴーヤチャンプル	卵・厚揚豆腐・ツナ・ﾍﾞｰｺﾝ		苦瓜	もやし		ごま油		21.0
			アーサー汁	豆腐	あおさのり	にんじん・小ねぎ	生姜			鰹だし	2.5
2	水		セルフハンバーガー	豚肉・鶏肉	チーズ	地産地消 トマト	玉ねぎ・レタス	パン	ごま		780
			牛乳300		牛乳						32.5
			サマースープ	鶏肉・あさり		トマト・にんじん	玉ねぎ・キャベツ・にんにく	じゃがいも	サラダ油	ｺﾝｿﾒ	28.4
			冷凍みかん				みかん				3.7
3	木		セルフ豚丼（ごはんに豚丼の具をのせる）	豚肉		小ねぎ	しらたき・玉ねぎ・ねぎ	米・麦 砂糖	サラダ油		808
			牛乳		牛乳						29.2
			冷やっこ	豆腐							21.6
			中華風サラダ			にんじん	きゅうり・もやし	春雨	ごま・ごま油	酢	2.5
4	金		セルフ三色丼	鶏肉・卵		ほうれん草	しょうが	米・麦 砂糖	サラダ油		896
			牛乳		牛乳						36.6
			豆乳みそ汁	豆乳・豆腐・みそ	煮干粉	にんじん・ねぎ	大根・ごぼう・ねぎ・たもぎだけ・こんにゃく じゃがいも			鰹だし	24.4
			アセロラゼリー				アセロラ果汁	砂糖			2.7
7	月	☘	麦入りごはん			地産地消 にら		米・麦			786
			牛乳		牛乳						30.1
			豚キムチ炒め	豚肉		にら・にんじん	キャベツ・白菜・しいたけ		サラダ油	唐辛子・ｼﾞｬﾝ	20.1
			ワンタンスープ 型抜きチーズ	鶏肉	チーズ	小松菜・にんじん	もやし・ねぎ・メンマ・生姜	小麦粉		ﾁｷﾝｺﾞｲﾖﾝ	2.7
8	火	☘	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米・麦			847
			信田煮	油揚げ・鶏肉・卵	ひじき	ほうれんそう	キャベツ	砂糖			29.3
			切干大根のぽん酢あえ			ほうれん草・にんじん	切干大根・もやし			ぽん酢醤油	26.4
			豚肉と野菜のマーボ炒め	豚肉・みそ		ピーマン・にんじん	なす・玉ねぎ・にんにく・生姜		ごま油	中華だし	1.9
9	水		米粉パン ハニーレモン				レモン果汁	パン はちみつ			855
			牛乳300		牛乳						37.7
			じゃがいもと鶏肉のケチャップあえ	鶏肉		パセリ	玉ねぎ・生姜・レモン	じゃがいも・でんぷん	米油	ｹﾁｬｯﾌﾟ	31.7
			ゆで野菜 冷凍パイン			にんじん	キャベツ・きゅうり・コーン・ﾊﾟｲﾝ			ﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ	3.2
10	木	☘	麦入りご飯 牛乳		牛乳			米・麦			855
			豚肉の生姜焼き	豚肉			玉ねぎ・生姜		サラダ油		33.9
			冬瓜のごま酢あえ			にんじん	冬瓜・キャベツ・コーン	砂糖	ごま		26.7
			みそ汁	豆腐・油揚げ・みそ	わかめ	小松菜		じゃがいも		（鰹節）	2.5
11	金		バターライス 牛乳		牛乳			米	ﾊﾞﾀｰ		790
			コックオーヴァン（鶏肉のワイン煮）	鶏肉・ﾍﾞｰｺﾝ		にんじん・ﾊﾟｾﾘ	玉ねぎ・ｾﾛﾘ・にんにく・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ	小麦粉	ｵﾘｰﾌﾞ油	赤ﾜｲﾝ	35.1
			ポテトチーズ煮		ﾁｰｽﾞ	ﾊﾟｾﾘ		じゃがいも			17.2
			野菜スープ	お魚ﾘｰｾﾞ		ほうれん草・トマト・にんじん	もやし・玉ねぎ・キャベツ			ﾁｷﾝｺﾞｲﾖﾝ	2.6
14	月	☘	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米・麦			900
			ぎょうざロール	豚肉・鶏肉			キャベツ・ねぎ・生姜	小麦粉	米油		31.6
			にらとビーフンの炒め物	豚肉		にら・にんじん	しめじ・にんにく	ビーフン	サラダ油		28.6
			モロヘイヤと卵のスープ	卵・ベーコン		モロヘイヤ・トマト	玉ねぎ・たもぎだけ			鶏がら	2.7
15	火		麦入りごはん 牛乳		牛乳			米・麦			904
			さばのみそ煮	さば・みそ			大根	砂糖			33.0
			にんじんシリシリ	ツナ・卵		にんじん			サラダ油		29.5
			豚肉とじゃがいもの煮物 味付のり	豚肉	煮干粉・のり	にんじん・枝豆	玉ねぎ・舞茸・ごぼう・しらたき	じゃがいも・砂糖		鰹だし	2.7
16	水		ブリオッシュパン 牛乳		牛乳			ﾊﾟﾝ・砂糖	ﾊﾞﾀｰ		873
			ハーブチキン&オムレツ	鶏肉・卵					サラダ油	香辛料	30.8
			ラタトゥイユ	ベーコン		ﾄﾏﾄ・ﾋﾟｰﾏﾝ・ﾊﾟﾌﾟﾘｶ	玉ねぎ・ｽﾞｯｷｰﾆ・なす・にんにく		ｵﾘｰﾌﾞ油		30.5
			フルーツヨーグルト		ﾖｰｸﾞﾙﾄ		みかん・ﾊﾟｲﾝ・桃・アセロラ果汁	砂糖			2.6
17	木	☘	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米・麦			910
			酢豚	豚肉・うずら卵		にんじん・ピーマン	玉ねぎ・竹の子・舞茸・生姜	砂糖	米油		33.8
			青梗菜の中華スープ	豆腐	わかめ	青梗菜・にんじん	玉ねぎ・えのき			ﾁｷﾝｺﾞｲﾖﾝ	32.1
			鮭ふりかけ	鮭					ごま		3.4
18	金		**宇河地区新人大会**	**練習の成果を発揮できるよう がんばろう！！** 							
24	木		麦入りごはん 牛乳		牛乳			米・麦			920
			ヤンニョムチキン	鶏肉			生姜・にんにく	でんぷん	米油	ｺﾁｼﾞｬﾝ・ｹﾁｬｯﾌﾟ・鶏ガラ鰹だし	33.9
			チョレギ風サラダ		のり	ほうれん草・にんじん	もやし・キャベツ		ごま油		34.0
			ひじきと大豆の煮もの	大豆・ちくわ・油揚	ひじき	にんじん	こんにゃく	砂糖			2.7
25	金	☘	さつまいもごはん 牛乳		牛乳			米・さつまいも	ごま		802
			にしん照り焼き	にしん						たまり醤油	28.7
			わかめのおひたし		わかめ	ほうれん草	もやし			ポン酢	18.2
			けんちん汁 月見だんご	豆腐		にんじん	大根・ごぼう・ねぎ・こんにゃく	里芋 団子		鰹だし	3.5
28	月		ごはん 牛乳		牛乳			米			834
			ポークアドボ	豚肉・うずら卵		セロリ葉	玉ねぎ・にんにく	じゃがいも	サラダ油	酢・ﾊｰﾌﾞ	30.9
			アジアン風春雨サラダ			にんじん	もやし・玉ねぎ・きゅうり・セロリ・にんにく 春雨		ごま油	豆板醤・酢	24.1
			豆乳パンナコッタ	豆乳			レモン	砂糖・はちみつ			2.2
29	火	☘	麦入りごはん 牛乳		牛乳			米・麦			799
			モロの和風マリネ	モロ			生姜	でん粉	米油	唐辛子	34.7
			塩昆布あえ		昆布	ピーマン	もやし・キャベツ		ごま・ごま油		19.3
			みそ汁 梨	豆腐・みそ	煮干粉	ほうれん草	玉ねぎ・なす 梨			鰹だし	2.7
30	水	☘	ミルクツイストパン					パン	ﾁｮｺｸﾘｰﾑ		878
			牛乳 300		牛乳						38.6
			鶏肉のカチャトーラ	鶏肉		トマト・パセリ	玉ねぎ・しめじ・エリンギ・にんにく	小麦粉	ｵﾘｰﾌﾞ油	ﾊｰﾌﾞ	32.2
			イタリアンスープ ﾊﾞﾅﾅｽﾃｨｯｸｹｰｷ	卵・ﾍﾞｰｺﾝ	チーズ	小松菜・にんじん	玉ねぎ・ﾏｯｼｭﾙｰﾑ・ｺｰﾝ ﾊﾞﾅﾅ	パン粉 米粉・砂糖	サラダ油	ｺﾝｿﾒ	3.2

麺屋さんの端切れ生地「もったいないシート」を活用したSDGsメニュー

沖縄の家庭料理

端切れ生地「もったいないシート」を活用したSDGsメニュー

フランス中東部の郷土料

油揚げに具を入れた煮物

阿部果樹園の梨

今年の300ml牛乳のラスト

イタリアの料理

フランスの家庭料理

宝中でも人気の韓国料理

十五夜メニュー

暑い季節にぴったり フィリピン料理

都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

今月のミネラル平均 カルシウム：433mg 鉄分：4.5mg

旧暦の8月15日を『中秋』，その夜を「十五夜」といいます。『中秋の名月』は“秋の真ん中に出る満月”のことです。
この夜は，ススキや団子，里芋をそなえて秋の収穫を感謝する意味があります。
今年の十五夜は9月25日（金）その日の給食はお月見献立です。

