



給食献立表

C-7ブロック 和歌山市立 中学校

牛乳は、赤色の食べ物 パン・ご飯は、黄色の食べ物

日付	曜日	主食	牛乳	献立		おもに体をつくるものになる (赤色の食べ物)	おもに体の調子を整えるものになる (緑色の食べ物)	おもにエネルギーのものになる (黄色の食べ物)
1	火	ご飯	○	スパイシーチキン	平皿	鶏肉	しょうが にんにく	でんぷん 油
				切干大根の煮物	小皿	豚肉	切干大根 にんじん	油 砂糖
				白玉だんご汁	汁椀	鶏肉 油揚げ みそ	白菜 にんじん こんにゃく しめじ 青ねぎ	白玉もち
2	水	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース	平皿	豆腐ハンバーグ	大根	砂糖 でんぷん
				焼き豚とキャベツの炒め物	小皿	焼き豚	キャベツ 玉ねぎ にんじん	油
				のっぺい汁	汁椀	油揚げ	にんじん 大根 こんにゃく 青ねぎ	里芋 でんぷん
3	木	ご飯	○	鶏すき	汁椀	鶏肉 焼き豆腐 かまぼこ	玉ねぎ にんじん こんにゃく 青ねぎ	おつゆ麩 砂糖 油
				アジフライ	平皿	アジフライ		油
				もやしのナムル	小皿		もやし きゅうり	ごま油 ごま 砂糖
4	金	ご飯	○	コロッケ	平皿			コロッケ 油
				キムタク丼	小皿	豚肉 ベーコン	にんにく 白菜キムチ たくあん漬 青ねぎ	油
				白菜と大根のみそ汁	汁椀	油揚げ みそ	大根 白菜 にんじん 小松菜	
7	月	パン	○	白身魚フライ	平皿	白身魚フライ		油 タルタルソース(小袋)
				粉ふきいも	小皿			じゃがいも
				コンソメスープ	汁椀	鶏肉	とうもろこし 玉ねぎ 白菜 にんじん	
8	火	ご飯	○	キャベツと肉団子の煮物	汁椀	肉団子	玉ねぎ キャベツ しめじ	
				小松菜サラダ	小皿		小松菜 にんじん	砂糖
				フルーツポンチ	平皿	寒天(缶)	みかん(缶)	ゼリー(みかん) ゼリー(マスカット)
9	水	ご飯	○	中華丼(えび入り)	汁椀	豚肉 むきえび かまぼこ	たけのこ 白菜 玉ねぎ にんじん ほしいたけ しょうが	油 でんぷん
				にんじんシリシリ	平皿	マグロ(ツナ)	にんじん とうもろこし	油
				さつまいもと栗のタルト				さつまいもと栗のタルト
10	木	ご飯	○	おでん	汁椀	鶏肉 ちくわ がんも	大根 こんにゃく	じゃがいも 砂糖
				彩り野菜の卵焼き	平皿	彩り野菜の卵焼き		
				きゅうりの甘酢	小皿		きゅうり	砂糖
11	金	ご飯	○	豚キムチ炒め	平皿	豚肉	白菜キムチ 玉ねぎ にら	油 砂糖
				揚げぎょうざ(2個)	小皿	ぎょうざ		油
				わかめスープ	汁椀	かまぼこ 豆腐 わかめ	玉ねぎ にんじん とうもろこし えのきたけ	
14	月	パン	○	チキンとさつまいものシチュー	汁椀	鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん とうもろこし ブロッコリー	さつまいも 油
				ウインナーのカレーソース	平皿	ボークウインナー		砂糖
				枝豆とコーンのスープ煮	小皿		とうもろこし むき枝豆	
15	火	ご飯	○	ボロニアカツ	平皿	ボロニアカツ		油
				セルフチャーハン	小皿	ハム	にんにく にんじん 白ねぎ 青ねぎ とうもろこし	油
				豚肉と白菜のスープ	汁椀	豚肉 豆腐 油揚げ かまぼこ	白菜 玉ねぎ えのきたけ 青ねぎ しょうが	春雨
16	水	ご飯	○	鶏肉の梅焼き	平皿	鶏肉	にんにく 梅	砂糖
				ツナとごぼうの金平	小皿	マグロ(ツナ)	ごぼう にんじん	砂糖 油
				豚汁	汁椀	豚肉 油揚げ みそ	玉ねぎ 大根 にんじん 青ねぎ	油
17	木	ご飯	○	わかめごはん		わかめごはんの素		(ご飯)
				白身魚のごまみそダレ	平皿	ホキ みそ		でんぷん 油 ごま 砂糖
				五目豆	小皿	大豆 昆布	にんじん こんにゃく たけのこ ごぼう	砂糖
				さつまいもときのこのみそ汁	汁椀	油揚げ みそ	しめじ えのきたけ 玉ねぎ にんじん 青ねぎ	さつまいも
18	金	ご飯	○	タッカルビ	平皿	鶏肉	しょうが にんにく にら 玉ねぎ キャベツ にんじん	油 砂糖 ごま油
				蒸ししゅうまい(2個)	小皿	しゅうまい		
				ビーフンスープ	汁椀	かまぼこ	にんじん もやし チンゲン菜 玉ねぎ ほしいたけ	ビーフン 油
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	ご飯	○	秋野菜カレー	汁椀	豚肉	にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ しめじ グリンピース	さつまいも 油
				マカロニサラダ	平皿	マグロ(ツナ)	きゅうり にんじん	マカロニ ノンエッグマヨネーズ
				ぶどうゼリー				ぶどうゼリー
25	金	ご飯	○	ハンバーグきのこソース	平皿	ハンバーグ	えのきたけ しめじ ソテーオニオン	油 砂糖
				里芋のそぼろ煮	小皿	豚肉	しょうが	里芋 油 砂糖 でんぷん
				お月見汁	汁椀	鶏肉	大根 白菜 にんじん 青ねぎ	白玉もち でんぷん
28	月	パン	○	チリビーンズ	汁椀	豚肉 ミックスビーンズ	玉ねぎ にんじん セロリ ブロッコリー にんにく	砂糖 油
				チキンナゲット	平皿	チキンナゲット		油
				コールスローサラダ	小皿		キャベツ とうもろこし レモン	ノンエッグマヨネーズ 砂糖
29	火	ご飯	○	さばの塩焼き	平皿	さば		
				おかか和え	小皿	かつお節	白菜 もやし	砂糖
				豆腐とわかめのみそ汁	汁椀	豆腐 わかめ みそ	玉ねぎ にんじん 青ねぎ	
30	水	ご飯	○	ホイコーロー	平皿	豚肉	キャベツ にんじん ピーマン にんにく	油 砂糖
				大学いも	小皿			さつまいも 油 黒ごま 砂糖 水あめ
				中華コーンスープ	汁椀	ベーコン	白ねぎ 玉ねぎ コーンクリームにんじん ほしいたけ	油

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食 摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの 13～20%	エネルギーの 20～30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μ gRAE	mg	mg	mg	g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5

9月の献立について

9/9(水)「重陽の節句献立」

昔から中国では、奇数は縁起の良い数と考えられ、「9」が重なる9月9日を大変おめでたい日としました。重陽の節句は「菊の節句」とも呼ばれ、菊の香りを移した「菊酒」を飲んで邪気を払い、長寿を願う風習がありました。

庶民の間では、収穫の時期にあたるため、「栗の節句」としてお祝いをしていました。

9/17(木)「ま・ご・わ・や・さ・し・い献立」

この日の献立は、和食に欠かせない代表的な食材の豆、ごま、わかめ(海藻)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを取り入れた献立です。食材の頭文字をつなげて「まごわやさしい」といい、この食材を意識するとバランスの良い食事に近づけます。

9/25(金)「十五夜献立」

旧暦8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、2026年は9月25日がその日にあたります。

今でも「十五夜の月」として親しまれ、ススキや団子をお供えて月を愛する習慣が残っています。このころに収穫される里芋をお供えることから、地方によっては「芋名月(いもめいげつ)」とも呼ばれています。