

2026年8・9月 予定献立表

今月の目標 箸の持ち方に気をつけて食事をしましょう

(中学校) 越前町学校給食センター

日 曜日	特別 献立	献立名	主に体の組織を作る 食品群		主に体の調子を整える 食品群		主にエネルギーになる 食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂	
31 月		麦ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、おむぎ		765 kcal
		夏野菜カレー	ぶたにく、 とうにゅう		かぼちゃ、にんじん トマト	しょうが、にんにく、たまねぎ なす、えだまめ キャベツ、きゅうり、みかんかん	じゃがいも、さとう こむぎこ さとう	ハームゆ オリーブあぶら	26.6 g 24.3 g
		キャベツとみかんのサラダ							121.1 g
		だしじゃこ		にぼし					2.7 g
1 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		764 kcal
		マーボ春雨	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	しょうが、にんにく、たまねぎ ほししいたけ	はるさめ、さとう でんぶん	ごまあぶら	26.9 g 20.2 g
		冷ややっこ・1食だししょうゆ	とうふ						121.8 g
		チンゲンツアイの中華炒め			にんじん チンゲンツアイ	キャベツ、もやし		なたねあぶら ごまあぶら	2.3 g
2 水	災害時を想定した献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		778 kcal
		豚汁	ぶたにく、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、こんにゃく	さつまいも		27.0 g
		肉団子 2個	とりにく		トマト	たまねぎ、しょうが	さとう でんぶん さとう	しよくぶつゆ ラード、なたねあぶら	18.4 g
		青菜のはりはり漬け			ほうれんそう、にんじん	きりぼしだいこん			131.6 g
3 木	生徒が考案定した献立	1食ふりかけ	かつおぶし	のり		まうちゅ	さとう でんぶん		2.5 g
		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		836 kcal
		夏大根のすまし汁	かまぼこ、とうふ	わかめ	にんじん、ねぎ	ほししいたけ、だいこん、たまねぎ			26.7 g
		さわらのフライ	さわら				こむぎこ パンこ さとう	なたねあぶら だいすあぶら なたねあぶら ごまあぶら	23.7 g 128.0 g 3.0 g
4 金		1食らっきょタルタルソース	たまご			らっきょう			
		さっぱりサラダ			にんじん あかしそ	キャベツ、きゅうり、うめ	さとう		
		いちごとみかんのゼリー		かんてん		みかんかじゅう いちごかじゅう	さとう		
		減量わかめごはん 牛乳		わかめ ぎゅうにゅう			こめ さとう ちゅうかめん	しよくぶつゆ	823 kcal 22.1 g
7 月		冷やし中華・1食つゆ				レモン	さとう でんぶん さとう		20.8 g
		あげぎょうざ 3個	ぶたにく		にら	キャベツ、たまねぎ しょうが	こむぎこ さとう	ラード、ごまあぶら なたねあぶら	137.0 g 4.0 g
		ゆで野菜			にんじん	もやし、きゅうり			
		越のルビー			トマト				
7 月	アイアン献立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		763 kcal
		こおり豆腐のすき焼き風煮	ぶたにく、こおり とうふ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、こんにゃく	じゃがいも、さとう		31.5 g
		しそあえ			にんじん、あかしそ	きゅうり、キャベツ	さとう		18.6 g
		煮干しと大豆の炒り煮	だいず	にぼし			さとう		120.7 g
8 火		ハヤシライス (ごはん) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		787 kcal
		(ハヤシチュー)	ぶたにく とうにゅう		にんじん トマト こまつな、にんじん	にんにく、たまねぎ キャベツ、しめじ	じゃがいも、こむぎこ さとう	ハームゆ なたねあぶら	25.3 g 20.6 g
		野菜としめじのソテー							129.1 g
									2.7 g
9 水		スタミナ丼 (ごはん) 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		783 kcal
		(スタミナ丼の具)	ぶたにく、みそ		にら	たまねぎ、キャベツ、にんにく	さとう、でんぶん	ごまあぶら	29.7 g
		塩けんちん汁	とうふ		にんじん、ねぎ	しょうが ごぼう、だいこん、こんにゃく ほししいたけ ぶどうかじゅう	じゃがいも、しおこうじ さとう	ごまあぶら	20.2 g 124.3 g
		ぶどうゼリー							2.2 g
10 木		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		783 kcal
		ジュリアンスープ	ベーコン		にんじん	だいこん、たまねぎ、セロリ			30.1 g
		若鶏となすのトマト煮	とりにく		にんじん、ピーマン トマト	なす、たまねぎ、にんにく えだまめ	でんぶん、さとう	なたねあぶら	20.8 g 119.8 g
		えだまめ							2.8 g
11 金		茶めし 牛乳	だいず	ぎゅうにゅう			こめ、もちこめ		810 kcal
		厚あげのみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	えのきだけ、たまねぎ			25.5 g
		ちくわのいそべあげ	ちくわ	あおのり			こむぎこ	なたねあぶら	23.9 g
		ごまドレッシングあえ			にんじん	きゅうり、れんこん、キャベツ	さとう、でんぶん	ごま、なたねあぶら だいずあぶら	124.9 g 3.9 g
14 月		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		766 kcal
		ワンタンスープ	ベーコン		にんじん チンゲンツアイ ねぎ	たまねぎ、とうもろこし たまねぎ、しょうが、レモン	ワンタン		29.1 g 19.7 g
		豚肉の香味炒め	ぶたにく		にんじん	きりぼしだいこん、きゅうり キャベツ	さとう	ごまあぶら	119.8 g
		切干大根のナムル							2.6 g



日 曜 日	特別 献立	献立名	主に体の組織を作る 食品群		主に体の調子を整える 食品群		主にエネルギーになる 食品群		エネルギー 蛋白質 脂質 炭水化物 食塩相当量
			1群 魚、肉、卵、 豆、豆製品	2群 牛乳、乳製品、 小魚、海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜、 果物	5群 米、パン、めん、 いも、砂糖	6群 油脂	
15 火	海 土 里 ち ゃ ん 献 立	有機玄米ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、ゆきげんまい		826 kcal
		にゅうめん汁	かまぼこ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきだけ	そうめん		29.1 g
		さばのケチャップみそあえ	さば、みそ				でんぶん、じゃがいも	なたねあぶら	25.2 g
		織田きゅうりの香り漬け			きゅうり		さとう	ごまあぶら	125.6 g
									3.2 g
16 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		796 kcal
		冬瓜とじゃがいものそぼろ煮	とりにく		にんじん、さやいんげん	とうがん、たまねぎ、ごんにゃく	じゃがいも、さとう		30.5 g
		春雨の酢の物	ぶたにく	わかめ	にんじん	キャベツ	でんぶん		19.6 g
		ひじきとツナのつくだに	まぐろみず	ひじき			さとう	ごま	129.4 g
									2.8 g
17 木	鳥 取 県 紹 介 献 立	大山おこわ 牛乳	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん	ごぼう、たけのこ、えだまめ	こめ、もちごめ、さとう		783 kcal
		ふのみそ汁	あつあげ、みそ		にんじん、ねぎ	たまねぎ、だいこん	ふ		30.0 g
		飛び魚のフライ	とびうお				でんぶん、パンこ	なたねあぶら	25.0 g
		ポテトサラダ				とうもろこし、キャベツ、きゅうり	じゃがいも	1/2カップ マヨネーズ	112.6 g
									3.3 g
18 金	歯 ッ ピ ー 献 立	うち豆チャーハン 牛乳	だいず、ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん、ねぎ	にんにく、たまねぎ	こめ	なたねあぶら	869 kcal
		わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん、ねぎ	たまねぎ、えのきだけ	さとう		46.3 g
		若鶏のからあげ	とりにく			しょうが、にんにく	でんぶん	なたねあぶら	31.5 g
		キャベツのおかか炒め	かつおぶし		ごまつな	キャベツ		ごまあぶら	103.4 g
		だしじゃこ		にぼし					3.0 g
24 木		ごはん ジョア(マスカット味)		だっしふんにゅう		マスカットかじゅう	こめ		715 kcal
		オニオンスープ	ベーコン		にんじん	たまねぎ、だいこん	みずあめ		28.2 g
		チリコンカルネ	ぶたにく、だいず		チンゲンツアイ	たまねぎ、にんにく	さとう		15.5 g
		フレンチサラダ			にんじん、ピーマン	キャベツ、きゅうり、とうもろこし	さとう	オリーブあぶら	118.6 g
									2.9 g
25 金	十 五 夜 献 立	さつまいもごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ、さつまいも		642 kcal
		きのこの味わいみそ汁	うずあげ、みそ		にんじん、ねぎ	まい、たけ、えのき、たまねぎ			24.1 g
		うさぎのハンバーグ 照り焼き	とりにく、だいず		トマト	たまねぎ、にんにく	さとう、でんぶん	うーど	18.8 g
		ごまあえ	ぶたにく		ごまつな、にんじん	もやし	さとう	ごま	97.8 g
									3.2 g
28 月	ジ ュ ナ ナ 献 立	ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		925 kcal
		トマトと卵のスープ	ベーコン、とうふ		トマト、にんじん	たまねぎ	でんぶん		29.2 g
		ソイ・インディアンポテト	たまご		にんじん	たまねぎ	さとう、でんぶん	なたねあぶら	27.0 g
		大根サラダ	だいず			キャベツ、だいこん、きゅうり	じゃがいも	ごまあぶら	142.4 g
		お月見ゼリー				あおりんご、かじゅう	さとう		3.3 g
						レモン、かじゅう	みずあめ		
29 火		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		851 kcal
		かぼちゃのみそ汁	うずあげ、みそ	わかめ	かぼちゃ、にんじん、ねぎ	たまねぎ			32.0 g
		はまちの南蛮漬け	はまち			たまねぎ、しょうが	でんぶん、さとう	なたねあぶら	28.4 g
		ほうれん草のおひたし			ほうれん草、にんじん	もやし			121.9 g
									2.9 g
30 水		ごはん 牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		833 kcal
		越前レタスと肉団子のスープ	とりにく		にんじん	たまねぎ、だいこん、しめじ			25.0 g
		春巻き	ぶたにく		にんじん	レタス	こもぎ、でんぶん、さとう	なたねあぶら、ごまあぶら	27.7 g
		五目きんぴら	ぶたにく	だいず	にんじん、ごまつな	キャベツ、たまねぎ	みずあめ、はるさめ、コーンフラ		121.9 g
						しょうが	さとう		2.6 g
						ごぼう、ごんにゃく			

※ 献立は都合により変更になる場合があります。

9月3日(木) 生徒が考案した献立 (職場体験)

～残暑をのりきる！初秋のさっぱり献立～

ごはん 牛乳
さわらフライ
らっきょタルタルソース
さっぱりサラダ
夏大根のすまし汁
いちごとみかんのゼリー



9月は、まだまだ残暑が厳しいので、さっぱり食べることが
ができる献立を考えました。

野菜は3回洗い、釜に食材を入れる時にも、異物がない
か、ていねいに確認をしました。調理員さんの苦労を知ること
ができ、より給食をおいしく感じることができました。

織田中学校の職場
体験に来た生徒が考えた
献立と感想を紹介します。

5月21日(木)・22日(金)の職場体験の様子

