



2026年 9月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんば く質 (g)
		1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
2 水	ご飯					こめ		757	24.5
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	デミグラスハンバーグ	とりにく・ぶたにく		トマト	たまねぎ	でんぷん・ハヤシルウ さとう	あぶら		
	ズッキーニのソテー				ズッキーニ	じゃがいも	あぶら		
	コンソメスープ	ハム		にんじん・ブロッコリー	キャベツ・とうもろこし				
3 木	ご飯					こめ		724	31.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	あじのから揚げ	あじ				でんぷん	あぶら		
	高野どうふの煮物	とりにく こうやどうふ	こんぶ	にんじん	こんにゃく・ごぼう	さとう	あぶら		
	だしを味わうすまし汁	かまぼこ	わかめ	みつば	はくさい・えのきだけ ほししいたけ				
4 金	冷やし中華めん					ひやしちゅうかめん		716	34.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	冷やし中華(具)	とりにく			きゅうり・もやし・かんてん	さとう			
	うずら卵いため	ぶたにく うずらたまご		ブロッコリー・にんじん	たまねぎ・たけのこ	さとう・でんぷん	あぶら		
	冷やし中華のたれ								
7 月	麦ご飯					こめ・おおむぎ		735	29.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ルーローハン（具）	ぶたにく		あかピーマン	にんにく・しょうが・たまねぎ	さとう・でんぷん	ごまあぶら		
	だいこんスープ	とりにく		にんじん・チンゲンサイ	だいこん・ほししいたけ・ねぎ しょうが		あぶら		
	ヨーグルト		ヨーグルト						
8 火	ご飯					こめ		768	29.0
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	さんまのおろし煮	さんま			だいこん	さとう・でんぷん			
	ひじきのいため煮	とりにく	ひじき	さやいんげん	とうもろこし	さとう	あぶら		
	ごまみそ汁	なまあげ・みそ		にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきだけ	じゃがいも	ごま		
9 水	クロスロールパン					クロスロールパン		746	27.7
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ミートボールのクリーム煮		スキムミルク ぎゅうにゅう	ブロッコリー	たまねぎ・しめじ	じゃがいも こめこホワイトルウ	あぶら		
	＜肉団子＞	とりにく・ぶたにく			たまねぎ	でんぷん	あぶら		
	ミネストローネ	ハム		にんじん・トマト	キャベツ・にんにく とうもろこし	しろいんげんまめ・さとう	あぶら		
10 木	ご飯					こめ		751	25.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	かぼちゃと高野どうふの甘辛がらめ	こうやどうふ		かぼちゃ		でんぷん・さとう	あぶら		
	おくらのおかか和え	かつおけすりぶし		オクラ	もやし	さとう			
	とうがん汁	とりにく・かまぼこ		にんじん・ほうれんそう	とうがん・えのきだけ				
11 金	ご飯					こめ		732	26.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ブルコギ	ぎゅうにく		ピーマン	にんにく・しょうが・たまねぎ キャベツ	さとう	あぶら		
	もやしのナムル			こまつな	もやし	さとう	ごまあぶら		
	トックスープ	ハム	わかめ	チンゲンサイ・にんじん	はくさい・ほししいたけ	トック	あぶら		
14 月	ご飯					こめ		807	31.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉とレバーの濃厚だれ	とりレバー・とりにく みそ				じゃがいも・でんぷん さとう	あぶら		
	赤じそ蒸し			しそ	もやし・キャベツ				
	けんちゃん汁	とうふ・あぶらあげ		にんじん・こまつな	たまねぎ・えのきだけ		ごまあぶら		

◆お知らせ◆
① 一宮市の給食では「くるみ・そば・落花生」は、使用していません。
② 2日、3日、8日、10日、11日、14日、18日、24日、25日、30日は、「えび・かに・小麦・卵・乳（飲用牛乳を除く）」を含まない献立です。
③ 献立予定表には主な材料のみ記載しています。食物アレルギー情報については、詳細な献立表をご覧ください。
④ 都合により献立が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」です。食について家族でも話し合ってみましょう！

2026年 9月分 中学校給食献立予定表

一宮市教育委員会学校給食課
一宮市立〇〇中学校

日 曜	献立名	赤：主に体の組織をつくる		緑：主に体の調子を整える		黄：主にエネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんばく質 (g)
		1群（たんぱく質）	2群（カルシウム）	3群（カロテン）	4群（ビタミン・食物繊維）	5群（炭水化物）	6群（脂質）		
		魚・肉・卵 大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・海藻 骨ごと食べる小魚	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも・砂糖	油脂・種実		
15 火	ミルクロールパン					ミルクロールパン		759	30.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	焼きそば	ぶたにく	あおのり	にんじん	キャベツ・しょうが	やきそばめん	あぶら		
	ごぼうサラダ	ツナ		ブロッコリー	ごぼう・とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ		
16 水	麦ご飯					こめ・おおむぎ		761	23.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	春巻き	ぶたにく		にんじん・にら	キャベツ・もやし・エリンギ	でんぷん・さとう こむぎこ	ごまあぶら あぶら		
	切干しだいこんいため	とりにく		にら	きりぼしだいこん・キャベツ にんにく	さとう	ごまあぶら あぶら		
	えびととうふのスープ	えび・とうふ		にんじん	たまねぎ・とうもろこし・ねぎ				
17 木	ソフトめん					ソフトめん		888	37.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	肉みそソフトめん（汁）	ぶたにく・はんぺん・みそ		にんじん・さやいんげん	たまねぎ・えのきだけ	さとう・でんぷん	あぶら		
	厚焼き卵	たまご				さとう・でんぷん	あぶら		
	さつまいもとれんこんのチップス				れんこん	さつまいも	あぶら		
18 金	ご飯					こめ		773	31.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	さわらのみそマヨ焼き	さわら・みそ				さとう	ノンエッグマヨネーズ あぶら		
	じゃがいものきんぴら			さやいんげん	こんにゃく	じゃがいも・さとう	あぶら		
	沢煮わん	ぶたにく		にんじん	だいこん・ごぼう・だけのこ ほししいたけ・ねぎ		あぶら		
24 木	ご飯					こめ		860	30.4
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	鶏肉のから揚げ	とりにく			しょうが・にんにく	でんぷん	あぶら		
	ピーマンのみそいため	ぶたにく・みそ		ピーマン・にんじん	キャベツ・たまねぎ・にんにく	さとう・でんぷん	ごまあぶら あぶら		
	中華コーンスープ	こうやどうふ			はくさい・とうもろこし えのきだけ	でんぷん			
25 金	ご飯					こめ		825	29.1
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	にしんの一口揚げ	にしん				でんぷん	あぶら		
	さといものごまがらめ					さといも・さとう	ごま		
	月見だんご汁	とりにく	わかめ	にんじん・こまつな	だいこん・しめじ	もち			
28 月	ご飯					こめ		782	26.3
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	コロッケ	ぶたにく・ぎゅうにく		にんじん・パセリ	たまねぎ	じゃがいも・パンこ さとう・こむぎこ	あぶら		
	にんじんと小魚のいためもの	かつおけずりぶし	ちりめんじゃこ	にんじん			あぶら		
29 火	スライスパン・2枚					スライスパン		827	33.9
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	スラッピージョー	とりにく・だいず		トマト	たまねぎ	こめこ・さとう	あぶら		
	クリームスープ		ぎゅうにゅう スキムミルク	ブロッコリー・にんじん	しめじ・キャベツ	じゃがいも こめこホワイトルウ			
30 水	ご飯					こめ		785	19.2
	牛乳		ぎゅうにゅう						
	ビーフカレー	ぎゅうにく		にんじん・トマト	たまねぎ・グリーンピース しょうが・にんにく	じゃがいも・カレールウ	あぶら		
	フルーツゼリー和え くなしゼリー>				ナタデココ・バインアップル もも なし	さとう さとう			

25日(金) 月見献立

十五夜の月は、1年で最も美しく見えることから「中秋の名月」とも呼ばれます。
この時期には、満月に見立てた月見だんごや稲の穂に見立てたすすきを飾ります。他にも、さといもや果物などの秋の収穫物を供えて、秋の実りに感謝し豊作を祝います。このことから、十五夜は「いも名月」とも呼ばれます。
25日の給食には、もちやさといもが登場します。

★給食レシピ紹介★

一宮市では、学校給食課のウェブページに「好評献立」を掲載しています。
給食の味を家庭でも再現できるように、分量や作り方が分かるようになっています。

