

2026

9月学校給食献立予定表



那須中学校

給食回数19回

日	曜	献立名 ～()内は提供数です～   カミングデーと フィッシュデーも よろしくね	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギー になる		栄養量			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製 品 小魚・海藻	緑黄色野 菜	その他の野菜 果物	穀類・い も類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)
1	火	ナン 牛乳 夏野菜のドライカレー フレンチサラダ オニオンスープ	豚肉 大豆 魚肉ソーセージ ベーコン	牛乳 チーズ	にんじん トマト ピーマン パプリカ パセリ	玉ねぎ なす にんにく しょうが キャバツ きゅうり とうもろこし	ナン クルトン ドレッシング	油 バター	788	34.9	27.8	4.4
2	水	麦ごはん 牛乳 マグロカツ ごぼうサラダ そうめん汁 	マグロ とり肉 なると	牛乳	にんじん こまつな	きゅうり キャバツ しめじ ねぎ ごぼう	米 麦 パン粉 そうめん	油 ドレッシング	869	27.4	25.1	2.7
3	木	麦ごはん 牛乳 にらまんじゅう(2個) チンジャオロース わかめのスープ	豚肉 とり肉	牛乳 わかめ	にんじん ピーマン パプリカ チンゲンサイ にら	たけのこ しいたけ しょうが にんにく もやし	米 麦 でん粉 砂糖 小麦粉	油 ごま油 ごま	843	34.8	24.6	3.0
4	金	チキンピラフ 牛乳 にんじんラペ ポトフ 梨ゼリー	とり肉 まぐろフレーク ベーコン	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ エリンギ とうもろこし グリンピース キャバツ きゅうり だいこん レモン汁	米 麦 じゃがいも 砂糖 ゼリー	油 バター	841	31.3	28.7	2.7
7	月	麦ごはん 牛乳 豚肉のしょうが焼き 春雨サラダ キムチスープ	豚肉 魚肉ソーセージ かまぼこ	牛乳	にんじん チンゲンサイ	玉ねぎ しょうが キャバツ もやし はくさい ねぎ えのき	米 麦 春雨 砂糖	油 ごま油	813	38.8	19.8	2.8
8	火	セルフドッグパン 牛乳 チーズ入り大根サラダ トマトシチュー ミニりんごゼリー	ウインナーソーセージ ハム とり肉	牛乳 チーズ	にんじん トマト	だいこん カリフラワー ズッキーニ 玉ねぎ にんにく	パン じゃがいも ゼリー	油 ドレッシング	795	36.0	29.6	3.3
9	水	麦ごはん 牛乳 ポークシューマイ(2個) メンマあえ マーボー豆腐	豚肉 豆腐 みそ	牛乳	にんじん こまつな	もやし めんま 玉ねぎ しいたけ しょうが にんにく たけのこ ねぎ	米 麦 小麦粉 砂糖 でん粉	油 ごま油	854	34.8	24.8	3.0
10	木	タコライス 牛乳 彩りサラダ ヨーグルト	豚肉 大豆	牛乳 チーズ ヨーグルト	にんじん トマト かぼちゃ ブロッコリー えだまめ	玉ねぎ にんにく きゅうり レモン汁	米 麦 砂糖	油 ドレッシング	819	31.7	22.7	2.2
11	金	麦ごはん 牛乳 さんまの梅煮 ひじきの煮つけ 豚汁  	さんま 油揚げ さつま揚げ 豚肉 とうふ みそ	牛乳 ひじき	にんじん えだまめ	だいこん ごぼう ねぎ	米 麦 砂糖 じゃがいも	油	852	32.1	25.2	3.0
14	月	麦ごはん 牛乳 じゃがいものそぼろ煮 ほうれん草のツナあえ 沢煮椀	豚肉 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ほうれん草	キャバツ とうもろこし だいこん ごぼう たけのこ しいたけ ねぎ しょうが	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 マヨネーズ	792	33.0	16.0	2.5

2026

9月学校給食献立予定表



那須中学校

給食回数19回

日	曜	献立名 ～()内は提供数です～ 噛ミングDay Let's eat fish カミングデーと フィッシュデーも よろしくね	主に体の組織を作る		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		栄養量			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	1群	たんぱく質	脂質	塩分
			魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・乳製 品 小魚・海藻	緑黄色野 菜	その他の野菜 果物	穀類・い も類 砂糖	油脂	(kcal)	(g)	(g)	(g)
15	火	小さいバターパン 牛乳 やきそば もやしと大豆のサラダ くだもの(なし)	豚肉 なると かまぼこ 大豆	牛乳	にんじん	玉ねぎ キャベツ もやし きゅうり なし	パン 焼きそば 砂糖 じゃがいも	バター 油 ドレッシング	788	28.4	25.7	2.6
16	水	チキンライスドリアソース 牛乳 オムレツ スパゲティサラダ	とり肉 卵 ベーコン ハム	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ グリンピース にんにく エリンギ とうもろこし きゅうり キャベツ	米 麦 スパゲティ	油 生クリーム ドレッシング	844	39.9	28.8	2.1
17	木	麦ごはん 牛乳 焼き魚(ほっけ) ごま風味サラダ 肉じゃが Let's eat fish	ほっけ 豚肉	牛乳	にんじん えだまめ さやいんげん	キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 麦 じゃがいも 砂糖	油 ごま ごま油	878	34.0	19.2	2.4
18	金	ごはん 牛乳 油淋鶏(2個) (ユーリンチー) 無限もやし 豆腐とチンゲンサイのスープ 8のつく日は白 米の日!	とり肉 豆腐 なると	牛乳 こんぶ	にんじん チンゲンサイ	もやし キャベツ にんにく しょうが しめじ ねぎ	米 でんぶ 砂糖 ごま	油 ごま油 ごま	792	28.7	26.6	2.6
24	木	ポークカレーライス 牛乳 切干大根のサラダ チーズ	豚肉 とり肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ 切干大根 しょうが にんにく きゅうり もやし	米 麦 じゃがいも ごま	油 ドレッシング ごま	916	28.6	24.6	3.4
25日(金)は、3年生のみの給食になります。1・2年生はお弁当を忘れずに持ってきてください。(新人戦のため)												
25	金	麦ごはん 牛乳 プルコギ もやしのナムル 酸辣湯(サンラータン)	豚肉 ハム 卵 とうふ	牛乳	にんじん にら こまつな	玉ねぎ にんにく もやし キャベツ しいたけ きくらげ ねぎ	米 麦 春雨 でん粉	油 ごま ドレッシング ごま油	859	38.4	25.1	2.9
28	月	ジャンバラヤ 牛乳 目玉焼き ツナサラダ くだもの(バナナ)	ウインナー とり肉 卵 まぐろフレーク	牛乳	にんじん ピーマン パプリカ トマト	玉ねぎ キャベツ きゅうり パナナ	米 砂糖 ドレッシング	油 バター	849	30.8	28.7	2.8
29	火	キャラメル揚げパン 牛乳 マセドアンサラダ スープスパゲティ ワインゼリー	とり肉 ハム	牛乳	にんじん トマト	玉ねぎ きゅうり キャベツ エリンギ にんにく	パン じゃがいも キャラメルパウダー ゼリー スパゲティ	油 マヨネーズ	874	29.3	28.2	3.9
30	水	二色丼 牛乳 ごまじゃこあえ なめこ汁	とり肉 卵 みそ ハム 豆腐	牛乳 ちりめんじゃこ	にんじん こまつな	キャベツ きゅうり だいこん なめこ ねぎ しょうが	米 麦 砂糖 春雨 パン粉	油 ごま ドレッシング	825	39.8	22.6	3.1
Let's eat fish Day 魚を使用した日に表記 しています									月平均栄養量			
噛ミングDay 噛み応えのある食材を 使用した日に 表記しています									学校給食実施 基準			
									836	33.3	24.9	2.9
									830	27.0 ～ 41.5	18.4 ～ 27.7	2.5 未満