

8・9 月 分 学 校 給 食 献 立 表

美里町立美里中学校

給食目標：姿勢よく食べよう

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI
 姿勢よく食べているかチェック！ □背筋をのばし、いすの背もたれによりかかっていない。 □足の裏全体が床についている。 □食器を手にもって食べている。				
31 野菜を食べよう！ もやし中華サラダ（中華ドレッシング） ごはん コーンしゅうまい マーボー豆腐 牛乳	1 ひんやり冷たいフルーツポンチ フルーツポンチ ごはん 鶏と野菜のフリット ナポリタン 牛乳 250ml	2 なすの栄養は？ なすとピーマンのみそ炒め ごはん あじのみりんしょうゆ焼き 野菜碗 牛乳	27 2学期給食開始！ 冷凍みかん ごはん チンジャオロース わかめスープ 牛乳	28 青菜にはカルシウムが豊富 ごまドレッシング和え（ごまドレッシング） ごはん かぼちゃとフランクのチーズ焼き ミートボールトマトスープ 牛乳
7 美里中1年生考案献立 白菜とハムのサラダ ごはん 白身魚のチリソース おくらとほうれんそうのみそ汁 牛乳	8 生徒会リクエスト『アメリカンハンバーガー』 千切りキャベツ ハンバーグ トマトソース コーンチャウダー 牛乳	9 人気のからあげ！ たくあんサラダ ごはん からあげ すまし汁 牛乳	3 生揚げはカルシウムが豊富 ごま和え ごはん 鶏肉の甘辛焼き 生揚げとキャベツのうま煮 牛乳	4 みそポテトは〇〇の郷土料理 きゅうりとわかめのさっぱり和え みそポテト 地粉うどん カレーうどん汁 牛乳
14 姿勢よく食べよう ナムル ごはん ショウロンポウ 八宝菜 牛乳	15 アルファベットのマカロニ入りスープ きのこサラダ ごはん フランクのトマトソース アルファベットスープ 牛乳	16 チャーハンの具をごはんと混ぜよう チャーハンの具 ごはん 鶏の塩こうじ焼き 豆腐のスープ 牛乳	10 レバーに多い鉄分は運動時に必要！！ きゅうりの香り漬け ごはん レバーのカレー風味揚げ ワンタンスープ 牛乳	11 手作りピザポテト ブロッコリーのマヨ和え ピザポテト フラワーロールパン オニオンスープ 牛乳
21 敬老の日	22 国民の祝日	23 秋分の日	24 新人大会郡市予選会	18 麺をジャージャー麺の汁に入れて食べよう ジャージャー麺の具 中華麺 蒸しぎょうざ ジャージャー麺の汁 牛乳
28 よくかんで食べよう 即席漬け ごはん 豚のしょうが焼き なすと根菜のごまみそ汁 牛乳	29 さわやかな風味♪マーメレード焼き コールスロ ごはん 鶏のマーメレード焼き マカロニクリームスープ 牛乳	30 マーラー湯ってどんな料理？ もやしと人参の中華和え ごはん 肉だんご 野菜あん マーラー湯 牛乳	★9月7日（月） 1年生が家庭分野の学習で考えた献立を少しアレンジしてもらい作ります！当日の放送やホームページで給食を紹介します。 ★9月8日（火） 生徒会「給食に関するアンケート結果」より	



〔令和8年度8・9月分 学校給食献立表〕

太文字の食材は、美里町産の食材を予定しています。

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
27 木	ごはん 牛乳 わかめスープ チンジャオロース 冷凍みかん	牛乳 豆腐 わかめ 豚肉 みそ	ごはん ごま油 砂糖 でん粉	にんじん ぶなしめじ ねぎ にんにく 玉ねぎ ピーマン たけのこ 冷凍みかん	623 kcal 23.9 g
28 金	はちみつパン 牛乳 ミートボールトマトスープ かぼちゃとフランクのチーズ焼 ごまドレッシング和え	牛乳 ミートボール フランクフルト チーズ	はちみつパン サラダ油 砂糖 マヨネーズ ごまドレッシング	にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ トマト水煮 トマトピューレ かぼちゃ 小松菜 きゅうり	740 kcal 24.8 g
31 月	ごはん 牛乳 麻婆豆腐 コーンしゅうまい もやしの中華サラダ	牛乳 豚肉 豆腐 みそ	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 中華ドレッシング	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ ねぎ もやし きゅうり	730 kcal 28.1 g
1 火	デンニッシュパン 牛乳 ナポリタン 鶏と野菜のフリット フルーツポンチ	牛乳 フランクフルト 豚肉 チーズ 鶏肉と野菜のフリット	デンニッシュパン サラダ油 スパゲッティータタデココ	にんにく にんじん 玉ねぎ トマトピューレ ピーマン みかん缶 パイン缶 ぶどうゼリー カクテルゼリー	770 kcal 25.6 g
2 水	ごはん 牛乳 野菜焼 あじの味噌醤油焼き なすとピーマンのみそ炒め	牛乳 豆腐 あじの味噌醤油焼き みそ	ごはん こんにゃく サラダ油 砂糖 ごま油	ごぼう にんじん 大根 ねぎ ほうれんそう にんにく キャベツ 人参 ピーマン	673 kcal 28.0 g
3 木	ごはん 牛乳 生揚げとキャベツのうま煮 鶏の甘辛焼き ごま和え	牛乳 豚肉 生揚げ さつま揚げ 鶏肉	ごはん サラダ油 こんにゃく 砂糖 でん粉 ごま	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく しょうが ほうれんそう もやし	922 kcal 41.3 g
4 金	地粉うどん 牛乳 カレーうどん汁 みそポテト きゅうりとわかめのさっぱり和え	牛乳 豚肉 なたと みそ わかめ	地粉うどん サラダ油 カレーうどん でん粉 じゃがいも 小麦粉 砂糖 ごま	にんじん 玉ねぎ ほうれんそう ねぎ きゅうり 大根	797 kcal 25.1 g
7 月	ごはん 牛乳 おくらのみそ汁 白身魚のチリソース 白菜とハムのサラダ	牛乳 豆腐 みそ たらでん粉付き ハム	ごはん サラダ油 砂糖 でん粉 ごま	オクラ ほうれんそう しょうが にんにく はくさい にんじん きゅうり	723 kcal 25.1 g
8 火	セサミバーンズ 牛乳 コーンチャウダー ハンバーグのトマトソース 千切りキャベツ	牛乳 鶏肉 牛乳 チーズ ハンバーグ チーズ	ツイストパン サラダ油 じゃがいも 米粉 砂糖	玉ねぎ にんじん コーン コーンペースト トマト水煮 キャベツ	832 kcal 38.0 g
9 水	ごはん 牛乳 すまし汁 鶏のからあげ たくあんサラダ	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ 鶏肉	ごはん でん粉 サラダ油 ごま	ねぎ しょうが にんにく たくあん漬 きゅうり キャベツ	843 kcal 31.0 g
10 木	ごはん・ふりかけ 牛乳 ワンタンスープ レバーのカレー風味揚げ きゅうりの香り漬	ふりかけ 牛乳 ベーコン 豚肝臓	ごはん ワンタン ごま油 でん粉 じゃがいも サラダ油 砂糖	にんじん もやし キャベツ ねぎ しょうが きゅうり	795 kcal 27.9 g
11 金	フラワーロールパン 牛乳 オニオンスープ ピザポテト ブロッコリーのマヨ和え	牛乳 鶏肉 フランクフルト チーズ	フラワーロールパン サラダ油 フレンチポテト マヨネーズ	玉ねぎ にんじん パセリ ピーマン ブロッコリー きゅうり コーン	747 kcal 26.4 g
14 月	ごはん 牛乳 八宝菜 ショールンボウ ナムル	牛乳 豚肉 なたと ショールンボウ	ごはん サラダ油 でん粉 ごま油 砂糖 ごま	しょうが にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ キャベツ もやし きゅうり	718 kcal 22.7 g

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	エネルギー たんぱく質
15 火	ツイストパン 牛乳 アルファベットスープ フランクのトマトソース きのこサラダ	牛乳 鶏肉 フランクフルト	ツイストパン サラダ油 マカロニ 砂糖 でん粉 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ キャベツ にんにく きゅうり えのきたけ ぶなしめじ エリンギ	766 kcal 24.1 g
16 水	ごはん 牛乳 豆腐のスープ 鶏の塩麹焼き チャーハンの具	牛乳 豆腐 鶏肉 豚肉 ハム なたと 炒り卵	ごはん ごま油	にんじん ぶなしめじ ほうれんそう しょうが にんにく ねぎ	754 kcal 33.1 g
17 木	ごはん 飲むヨーグルト トマトカレー チキンナゲット グリーンサラダ	飲むヨーグルト 豚肉 チーズ チキンナゲット	ごはん サラダ油 カレールウ カレールウ 砂糖	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん トマト キャベツ きゅうり えだまめ	791 kcal 25.6 g
18 金	中華めん 牛乳 ジャージャー麺 蒸しぎょうざ ジャージャー麺の具	牛乳 豚肉 みそ ぎょうざ	中華めん サラダ油 でん粉 ごま油	しょうが にんにく にんじん 玉ねぎ 干しいたけ たけのこ もやし きゅうり	717 kcal 29.1 g
28 月	ごはん 牛乳 なすと根菜のごまみそ汁 豚肉しょうが焼き 即席漬	牛乳 みそ 豚肉	ごはん ごま サラダ油 砂糖	にんじん ごぼう 玉ねぎ 大根 人参 しょうが きゅうり キャベツ	691 kcal 28.4 g
29 火	バターロール 牛乳 マカロニクリームスープ 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ	鶏肉 牛乳 チーズ	バターロール サラダ油 マカロニ 米粉 マーマレード マヨネーズ 砂糖	にんじん 玉ねぎ コーン しょうが にんにく キャベツ	828 kcal 32.5 g
30 水	ごはん 牛乳 マーラー湯 肉団子の野菜甘酢あん もやしとにんじんの中華あん	牛乳 豚肉 豆腐 ミートボール	ごはん サラダ油 ごま油 砂糖 でん粉	にんにく しょうが にんじん 干しいたけ チンゲンサイ 玉ねぎ ピーマン もやし きゅうり	717 kcal 26.0 g

・天候やその他の都合により、献立の変更や食材を変更する場合があります。

配膳図の食育クイズの答え

2日 なすの栄養は？

なすには、カリウム、葉酸、ビタミンE、ビタミンKなどの栄養素が豊富です。
夏バテ予防にも効果的で、体の熱を放出し、だるさや食欲不振を和らげる効果が期待できます。



4日 みそポテトは、〇〇の郷土料理

みそポテトは、秩父の郷土料理です。蒸したじゃがいもを一口大に切り、小麦粉や天ぷら粉の衣をつけて揚げ、甘辛い味噌だれをかけて食べる料理です。外はカリッと、中はホクホクの食感が特徴で、家庭のおやつや小腹を満たす「小屋飯」として親しまれてきました。

30日 マーラー湯ってどんな料理？

中国四川省発祥の料理で、春雨や野菜を煮込み、豆板醤・ラー油等で味付けをしたスパイシーなスープです。

生徒向けに辛くなりすぎないように、提供します。

