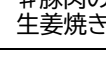


令和8年度 9月の献立表（中学生用）

砂川市学校給食センター

日曜	献立名	材料	日曜	献立名	材料	日曜	献立名	材料	日曜	献立名	材料	日曜	献立名	材料	
●牛乳は毎日つきます。 都合により献立の一部を変更する場合があります。 ご了承ください。 日にちの下にスプーンマークがついている日は、 スプーンがつきます。 お箸は毎日洗って清潔なものを持参しましょう。 献立の中で作ってみたいメニューがあればお気軽に 給食センターまでご連絡ください。(TEL:52-2229)	1 火	ごはん	米	2 水	■#ハヤシ ライス	米、豚肉、玉葱、じゃが芋、 人参、エリンギ、にんにく、 しょうが、トマト、牛肉エキ ス、ゼラチン、ケチャップ、 ウスターソース、乳、りん ご、鶏肉エキス、小麦粉、脱 脂粉乳、大豆	3 木	■#コッパパン	小麦、乳	4 金	ごはん	米			
		#野菜スープ	ベーコン(豚肉)、じゃが芋、 玉葱、人参、小松菜、鶏肉エキ ス、大豆、小麦			■#ミネスト ローネ		ベーコン(豚肉)、人参、玉葱、 キャベツ、じゃが芋、トマト、にん にく、パセリ、マカロニ(小麦)、 チーズ、乳、鶏肉エキス、小麦、大 豆	鶏ごぼう汁		鶏肉、人参、大根、ごぼう、 厚揚げ、えのきたけ、長葱、 大豆、昆布、鰹節				
		ごはんにかけて 食べましょう	豚ひき肉、玉葱、長葱、人 参、干しいたけ、たけの こ、えのきたけ、にんにく、 しょうが、鶏肉エキス、小 麦、大豆、そば粉、ごま油			#メンチカツ		豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、 大豆、小麦	■鮭のムニエル (米粉)		鮭、バター、乳、米粉				
		■#肉まん (小1こ・中2こ)	キャベツ、玉葱、青葱、鶏肉、 豚肉、大豆、小麦、にんにく、 ごま油、しょうが、乳、もち米			■#コーン バター		コーン、ウインナー(豚肉)、枝 豆、人参、バター、乳、鶏肉エキ ス、大豆、小麦、オニオンパ ウダー	△#□ツナの サラダ		もやし、小松菜、人参、コー ン、まぐろ、大豆油、小麦、大 豆、ごま、ほたてエキス、玉葱 エキス、鰹節、昆布				
休みの日も、牛乳を飲んでね♪															
7 月	ごはん	米	8 火	ごはん	米	9 水	ごはん	米	10 木	■#黒糖パン	小麦、乳	11 金	ごはん	米	
	なめこの みそ汁	豆腐、大根、なめこ、長葱、人 参、大豆、昆布、鰹節		#沢煮椀	豚肉、大根、人参、ごぼう、白 滝、えのきたけ、小麦、大豆、 昆布、鰹節		△#ワンタン スープ	鶏肉、たけのこ、白菜、人参、 長葱、ワンタン(小麦)、豚肉 エキス、小麦、大豆、鰹、かき 汁、昆布、しいたけエキス		■#白花豆の ミルクスープ	玉葱、しめじ、人参、ベーコン(豚 肉)、バター、乳、白花豆、小麦 粉、乳、脱脂粉乳、全粉乳、大豆、 豚肉エキス、牛乳、鶏肉エキス、 パセリ		■豆乳入り 豚汁	豚肉、こんにゃく、豆乳、大 根、人参、玉葱、長葱、大 豆、昆布、鰹節	
	●■#チーズ はんぺんフライ	魚肉(すけそうたら)、チー ズ、乳、卵、大豆、小麦		さばのみそ煮	さば、大豆		#口揚げきょうざ (2こ)	キャベツ、玉葱、にら、鶏肉、豚 脂、ひじき、大豆、小麦、ごま油、 かたくちいわしエキス		■タンドリー チキン	鶏肉、ヨーグルト(乳、寒天、 ゼラチン)、ケチャップ、ウス ターソース		#かぼちゃ コロッケ	かぼちゃ、じゃが芋、玉葱、小 麦、大豆	
	#□野菜 チャプチェ	春雨、豚肉、もやし、人参、 ピーマン、干しいたけ、しょ うが、にんにく、小麦、大豆、 ごま油		#じゃが芋の そばろあん	じゃが芋、鶏ひき肉、玉葱、 人参、いんげん、小麦、大 豆		#□マーボー 豆腐	豆腐、豚ひき肉、大豆、にんにく、 しょうが、長葱、人参、干しいた け、グリーンピース、鶏肉エキス、オ ニオンパウダー、小麦、大豆、そ ら豆粉、ごま油		△#□ ごまサラダ	キャベツ、もやし、胡瓜、コー ン、人参、ごま、豚肉エキス、 鶏肉エキス、小麦、大豆、昆 布、かき汁、鰹		#野菜の ケチャップソテー	ウインナー(豚肉)、キャベツ、 玉葱、ピーマン、鶏肉エキス、 大豆、小麦、ケチャップ	
14 月	ごはん	米	15 火	ごはん	米	16 水	ごはん	米	17 木	■#バターパン	小麦、乳	18 金	ごはん	米	
	■どさんこ汁	豚肉、じゃが芋、人参、長葱、 コーン、豆腐、バター、乳、大 豆、昆布、鰹節		小松菜と じゃが芋の みそ汁	小松菜、玉葱、人参、じゃが 芋、油揚げ、大豆、昆布、鰹 節		#鶏つみれ汁	つみれ(鶏肉、玉葱、小麦、 大豆)、大根、人参、ごぼ う、干しいたけ、長葱、大 豆、昆布、鰹節		#豆と ウインナーの スープ	大豆、ウインナー(豚肉)、玉 葱、キャベツ、小松菜、人参、 鶏肉エキス、小麦		#具だくさん 汁	豆腐、大根、こんにゃく、ご ぼう、人参、長葱、油揚げ、 大豆、昆布、鰹節	
	□味付き肉団子 (小1こ・中2こ)	鶏肉、玉葱、豚肉、牛肉、大 豆、りんご、ごま		#白身魚 フライ	ホキ、小麦、大豆		#いわしの 生姜煮	いわし、生姜、小麦、大豆		#照り焼き チキン	鶏肉、小麦、大豆		#和風 ハンバーグ	鶏肉、玉葱、豚肉、大豆、小麦	
	#切干大根の 炒め煮	切干大根、人参、鶏肉、ひじ き、高野豆腐、いんげん、小 麦、大豆		#鶏そばろ	鶏ひき肉、人参、ごぼう、 しょうが、小麦、大豆		#□れんこんき んぴら	れんこん、人参、ピーマン、 白滝、さつまあげ(たちう お、すけそうたら)、大豆、 小麦、ごま、ごま油		■#ペンネの トマトソース煮	ペンネ(小麦)、豚ひき肉、玉 葱、にんにく、トマト、ケチャッ プ、チーズ、乳、鶏肉エキス、 大豆、小麦、バター		#□もやしと ひじきのサラダ	もやし、小松菜、ひじき、ハム (豚肉)、コーン、ごま油、小 麦、大豆	
21 月	敬老の日		22 火	国民の休日		23 水	秋分の日		24 木	ごはん	米	25 金	■#米粉パン	小麦、乳、米	
含まれているアレルギー物質は、次のマークで示しています。 卵：● えび、かに、ホタテ、かき貝：△ 牛乳、乳製品：■ 小麦粉：# ゴマ：□ 今月の地元食材 お米 砂川・奈井江・浦臼産 上原ポーク 砂川産 干し椎茸 奈井江産 玉ねぎ 砂川産 きゅうり 砂川産 トマト 砂川・奈井江産 ミニトマト 砂川産 じゃが芋 浦臼産															
28 月	■#ポーク カレーライス	米、豚肉、じゃが芋、玉葱、 にんにく、しょうが、セロ リ、人参、小麦粉、トマト、 鶏肉エキス、脱脂粉乳、ウ スターソース、大豆	29 火	ごはん	米	30 水	ごはん	米	【今月の平均栄養価】				 9月25日は十五夜です。秋の美しい月を 眺め、実りに感謝する行事です。給食では、 「お月見みたらし団子」がつきます。お月さ まを思い浮かべながら味わいましょう。		
	#□海藻サラダ	キャベツ、胡瓜、小松菜、人 参、茎わかめ、わかめ、白 とさか、昆布、赤とさか、ご ま油、小麦、大豆		大根と長葱の みそ汁	大根、長葱、油揚げ、人参、 大豆、昆布、鰹節		かぼちゃ 団子みそ汁	かぼちゃもち(かぼちゃ、じゃ が芋)、鶏肉、油揚げ、大根、 ごぼう、長葱、人参、大豆、昆 布、鰹節	9月平均	809kcal	31.4g	26.4g		3.4g	
		■#ソフールヨーグルト		乳、ゼラチン	#鶏肉のレモン煮 (米粉)		鶏肉、米粉、大豆、小麦、レ モン果汁	●■#厚焼きたまご	鶏卵、はちみつ、小麦、大豆、乳	基準栄養 所要量	830kcal	26.9～ 41.5g		18.5～ 27.7g	2.5g
				#ひじきと 大豆の炒め煮	ひじき、ベーコン(豚肉)、人 参、高野豆腐、ちくわ(すけそ うたら、いとより)、大豆、枝 豆、小麦		#すき焼き煮	豚肉、玉葱、焼き豆腐、白 菜、白滝、長葱、干しいた け、大豆、小麦	9月平均	377mg	3.4g	5.7g			
860			880			821			基準栄養 所要量	450mg	4.5g	7.0g			
30.4			34.1			31.9									