



令和8年 9月 学校給食予定献立表 (1)



行方市立学校給食センター

麻生:0299-72-0766

北浦:0291-35-2581

日曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調味料他	エネルギー	
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)				
		1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 カロテン	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 しぼう			
火	ミルクパン					ミルクパン				
	ぎゅうにゅう / すいかゼリー		ぎゅうにゅう			すいかゼリー			kcal	
	ミートボール	ミートボール						粒	478	
	ジャーマンポテト	ショルダーベーコン			たまねぎ	じゃがいも あぶら パター	しお こしょう かんそうパセリ	小	553	
	ちゅうかふうコーンスープ	たまご		チンゲンサイ	どうもろこし ながねぎ たけのこ ほししいたけ	てんぷん	とりがらスープ しょうゆ しお こしょう	中	700	
水	ごはん 【防災の日給食】					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう / しらうおせんべい	しらうおせんべい	ぎゅうにゅう							
	チキンカツレツ	チキンカツレツ					あぶら	粒	590	
	かいそうサラダ	かまぼこ	かいそうミックス	にんじん	どうもろこし キャベツ きゅうり	こんにゃく	しおちゅうかドレッシング	小	739	
	ヒートレスカレー (レトルト食品)			にんじん トマト	たまねぎ にんにく	じゃがいも さとう	バームゆ	中	835	
木	ジャージャーめん	ぶたにく だいず			たけのこ ながねぎ にんにく しょうが	ちゅうかめん さとう てんぷん	ごまあぶら	テンメンジャン コチュジャン しょうゆ しょうこうしゅ ちゅうかスープ ミルクカルシウム		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						kcal	
	だいがくいも 					さつまいも だいがくいものタレ	あぶら ごま	粒	615	
	ゆでやさい			にんじん	キャベツ きゅうり			小	708	
								中	845	
金	ぶたにくどんぶり	ぶたにく みそ		にんじん	ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	ごはん こんにゃく さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ テンメンジャン		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						kcal	
	しゅうまい 	しゅうまい						粒	628	
	ほうれんそうのレモンふうみあえ	かまぼこ		ほうれんそう にんじん	キャベツ レモン	さとう	あぶら ごま	しょうゆ	小	783
								中	945	
月	ごはん					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	つくねやき	とりつくね				さとう てんぷん	しょうゆ さけ みりん いちみどうがらし	粒	501	
	ぶたにくとだいこんのもの	ぶたにく あぶらあげ		にんじん さやいんげん	だいこん	こんにゃく さとう	あぶら	みりん さけ しょうゆ わふうだし	小	669
	わかめのみそしる	どうふ みそ	わかめ	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ えのきたけ どうもろこし ながねぎ			わふうだし	中	806
火	コッペパン					コッペパン			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						粒	516
	フランクフルトのてっぱんやき	フランクフルト								
	やきそば	ぶたにく		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ キャベツ	ちゅうかめん	あぶら	やきそばソース	小	720
	フルーツゼリーあえ				みかん バインアップル もも	ゼリー (オレンジ・みかん・マンゴー)			中	858
水	ごはん					ごはん			kcal	
	はっこうにゅう		はっこうにゅう (ストロベリー)							
	さんまのやわらかに	さんま			しょうが	さとう	しょうゆ	粒	484	
	マーボーなす	ぶたにく だいず みそ		にんじん えだまめ	なす ながねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう てんぷん	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ トウバンジャン	小	660
	こんさいのみそしる	あぶらあげ みそ		にんじん	だいこん ごぼう ながねぎ しめじ	さつまいも こんにゃく		わふうだし	中	787
木	ココアあげパン 【人気メニュー給食】					コッペパン さとう	あぶら	ココア しお	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	ペンネトマトソース 	ショルダーベーコン	こなチーズ	にんじん トマト	たまねぎ しめじ	マカロニ あぶら		トマトケチャップ こしょう ミルクカルシウム	粒	595
	ポトフ	ウインナー		にんじん チンゲンサイ	たまねぎ キャベツ	じゃがいも		スープストック しお こしょう しょうゆ	小	701
	カスタードとチョコのシュークリーム					シュークリーム (卵)			中	868
金	ドライカレー	ぶたにく だいず		にんじん ビーマン トマト グリンピース	たまねぎ にんにく しょうが	ごはん こびぎさとう	あぶら パター	カレーこ ちゅうのうソース しお トマトケチャップ スープストック しょうゆ あかワイン ミルクカルシウム		
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう						kcal	
	チキンナゲット	チキンナゲット							粒	558
	くだもの				ネーブルオレンジ 				小	735
									中	881
月	ごはん					ごはん			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	とりのからあげ	とりのからあげ							粒	470
	さつまあげのきんぴら	さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく さとう	あぶら	しょうゆ みりん さけ わふうだし	小	693
	とんじる	ぶたにく どうふ みそ		にんじん	だいこん ながねぎ	じゃがいも こんにゃく		わふうだし	中	788
火	ミルクパン					ミルクパン			kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	タラのトマトガーリックソースがけ	タラ						トマトガーリックソース かんそうパセリ	粒	443
	フルーツヨーグルト		ヨーグルト		みかん バインアップル もも	さとう			小	523
	やさいとおしむぎのスープ	とりにく たまご		にんじん チンゲンサイ	ほししいたけ たけのこ はくさい ながねぎ	おしむぎ てんぷん	さけ とりがらスープ しょうゆ しお	中	663	

※ (卵) は卵成分が入っています。

※物資の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。



令和8年 9月 学校給食予定献立表 (2)



行方市立学校給食センター
麻生:0299-72-0766
北浦:0291-35-2581

日曜日	献立名	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調味料他	エネルギー	
		おもに体をつくる (あか)		おもに体の調子を整える (みどり)		おもにエネルギーになる (きいろ)				
		1 群 たんぱく質	2 群 無機質	3 群 カロテン	4 群 ビタミンC	5 群 炭水化物	6 群 しぼう			
	【かみかみ給食】									
水	16 まごわやさしいかみかみどん	だいず ちりめんじゃこ	わかめ	にんじん こまつな	しめじ		ごはん さつまいも さとう	ごま あぶら	しお	kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							幼 484
	ちくわのいそべあげ	ちくわのいそべあげ						あぶら		小 700
	こうやどうふのしろみそしる	こうやどうふ みそ		チンゲンサイ にんじん	たまねぎ えのきたけ ながねぎ				わふうだし	中 803
木	17 ごもくうどん	とりにく あぶらあげ かまぼこ		ほうれんそう にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ	ソフトめん さとう		かつおぶし しょうゆ みりん さけ わふうだし しお	kcal	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さつまいもてんぷら					さつまいも てんぷら	あぶら		幼 549	
	キャベツのごまあえ		かまぼこ	にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま ごまあぶら	しょうゆ	小 670	
									中 925	
金	【なめがたの日給食】									kcal
	18 なめがたやさいのちゅうかどん	ぶたにく いか うずらのたまご (卵)		チンゲンサイ にんじん みずな	はくさい たけのこ たまねぎ しめじ	ごはん さとう てんぷら	あぶら ごまあぶら	しょうゆ ちゅうかスープ しお こしょう	幼 661	
	ぎゅうにゅう / あおりんごグミ		ぎゅうにゅう			あおりんごグミ			小 719	
	はるまき	はるまき					あぶら		中 923	
24	しよくパン チョコだいず					しよくパン チョコだいず				kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	さけのマヨネーズフライ	さけのマヨネーズフライ (卵)					あぶら		幼 575	
	コーンサラダ			にんじん	きゅうり	はるまき さとう	ごま ごまあぶら	す しょうゆ	中 923	
25	クリーンシチュー	とりにく	ぎゅうにゅう こなチーズ	にんじん	とうもろこし キャベツ きゅうり	たまねぎ キャベツ どうもろこし	じゃがいも こおぎ	あぶら バター	コーンクリームドレッシング しお スープストック こしょう ミルクカルシウム かんそうパセリ	小 664
	ごはん					ごはん				中 799
	ぎゅうにゅう / おつきみクレープ		ぎゅうにゅう			クレープ (さつまいも)				kcal
	うさぎがたハンバーグおろしソース	ハンバーグ							だいこんおろしソース	幼 606
金	ちくぜんに	とりにく さつまあげ		にんじん さやいんげん	たけのこ ごぼう れんこん	さといも こんにゃく さとう	ごまあぶら	しょうゆ わふうだし さけ	小 776	
	おつきみだんごじる	なると かぼちゃいりつみれ (たら)		にんじん ほうれんそう みつば	ながねぎ だいこん	しらたまもち		まだいだし	中 913	
	ごはん					ごはん				kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
28	【美味しお給食】									kcal
	ぼうぎょうざ	ぼうぎょうざ					あぶら			幼 516
	ぎょかいのチャプチェ	えび いか		にんじん にら	たけのこ たまねぎ きくらげ にんにく	はるまき さとう	ごまあぶら	しょうゆ さけ オイスターソース しお たらがらスープ こしょう	小 691	
	とうにゅうたんたんスープ	ぶたにく どうぶ どうにゅう みそ		にら	キャベツ はくさい えのきたけ にんにく しょうが	ごま		たらがらスープ しょうゆ オイスターソース トウバンジャン	中 794	
29	まるパン					まるパン				kcal
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう							
	カニクリームコロッケ	カニクリームコロッケ (卵)					あぶら	ちゅうのうソース	幼 500	
	みずなとれんこんのサラダ			みずな にんじん	れんこん キャベツ どうもろこし			ごまクリーンドレッシング	小 583	
火	ミネストローネ	ショルダーベーコン		トマト にんじん	たまねぎ キャベツ セロリー	じゃがいも マカロニ	あぶら	トマトソース コンソメ	中 712	
	ごはん					ごはん				kcal
	ぎゅうにゅう / プリン		ぎゅうにゅう			プリン				
	イカメンチカツ	イカメンチカツ					あぶら	ちゅうのうソース	幼 572	
水	いろいろひじきに	とりにく あぶらあげ	ひじき	にんじん えだまめ	とうもろこし	こんにゃく さとう	ごまあぶら	みりん しょうゆ	小 751	
	みそワタンスープ	ぶたにく みそ		にんじん チンゲンサイ	たけのこ だいこん キャベツ どうもろこし ながねぎ	ワタタン	ごまあぶら	たらがらスープ	中 889	

※ (卵) は卵成分が入っています。

※ 物質の都合により、献立内容を変更するときもありますので、ご了承ください。

★今月の行方市産品 (予定) 米・チンゲンサイ・なす・しめじ・長ねぎ・ピーマン・小松菜・水菜・れんこん

★今月の茨城県産品 (予定) 牛乳・ソフト麺・豚肉・豆腐・油揚げ・大豆・きゅうり・ほうれん草・ごぼう・白菜・三つ葉・にら

1カ月平均栄養量

区分	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	マグネシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当	食物繊維
	kcal	g	g	mg	mg	mg	μgRE	mg	mg	mg	g	g
幼稚園	544	21.5	18	352	68	3.07	325	0.47	0.52	22	2.08	3.9
小学校	686	25.4	20.4	376	80	3.62	386	0.63	0.58	27	2.48	4.8
中学校	828	30.2	23.5	414	94	4.55	450	0.78	0.65	31	2.97	6



©KASHIMA ANTLERS

「ふるさと応援寄附金基金」および「重点支援地方交付金」を活用しています！

☆「ふるさと応援寄附金基金 (ふるさと納税)」とは、応援または貢献したいと思う「ふるさと」の地方公共団体 (都道府県、市町村) に寄附した場合、所得税と住民税が軽減される制度です。

☆「重点支援地方交付金 (物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金)」とは、物価高騰の影響を受ける住民生活や地域経済を支えることを目的として、国から交付されるものです。自治体がそれぞれの地域の状況に応じて、様々な支援に活用することができます。

行方市は鹿島アントラーズのホームタウンです