

令和8年度



8・9月 給食献立予定表



No.1 沼津市立愛鷹中学校

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム(mg)		
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品					
			1群	2群	3群	4群	5群	6群				
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)				
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質				
	8/28 金	ご飯					米			720		
		牛乳		牛乳						23.7		
		太刀魚の南蛮漬け	太刀魚		赤パプリカ	玉ねぎ 黄パプリカ	砂糖	菜種油	醤油 みりん 清酒 酢	30.6		
		豆腐とかぼちゃの味噌汁	豆腐 味噌		かぼちゃ 人参 小松菜	ごぼう こんにゃく	でん粉	ごま油	唐辛子パウダー 鰹だし 昆布だし	32.7		
	31 月	ご飯					米	米サラダ油		741		
		牛乳		牛乳						31.2		
		豚キムチ	豚肉		人参 にら	玉ねぎ しょうが にんにく ※キムチ	でん粉	米サラダ油	清酒 醤油 塩 こしょう	28.2		
										39.9		
		春雨スープ	豆腐		人参	えのきたけ もやし	春雨		ガラスープ チンタン 中華だし			
					チンゲン菜				醤油 清酒 塩 こしょう			
		小魚ナッツ		かたくちいわし			砂糖	アーモンド ごま 醤油				
	9/1 火	ロールパン					パン	マーガリン		728		
		牛乳		牛乳						28.1		
		ポークビーンズ	豚肉		人参	玉ねぎ		米サラダ油	ガラスープ 赤ワイン トマトケチャップ	34.7		
			ひよこ豆 大豆		トマト	にんにく			コンソメ 中濃ソース 塩 こしょう	41.2		
		マセドアンサラダ				きゅうり	じゃがいも	米サラダ油	りんご酢			
						コーン	砂糖		塩 こしょう			
	2 水	ヨーグルト		ヨーグルト								
		しらす干しご飯	油揚げ	しらす干し			米 砂糖	米サラダ油 ごま	醤油 昆布だし 塩 和だし	64.2		
		牛乳		牛乳						20.9		
		里芋のそぼろ煮	豚肉		人参		里芋 砂糖	菜種油	醤油 みりん 清酒	23.7		
		お麩とえのきの味噌汁	油揚げ 味噌		グリーンピース ほうれん草	玉ねぎ もやし えのきたけ	でん粉 麩		鰹だし	32.3		
			3 木	中華麺					中華麺			
				牛乳		牛乳						76.3
				うずら卵入り五目ラーメン	豚肉		人参	キャベツ もやし		ごま油	チンタン 昆布だし ナンプラー	30.7
	うずら卵					根深ねぎ にんにく しょうが			中華だし 醤油 清酒	26.1		
							砂糖	ごま油	醤油 塩 こしょう	350		
揚げ餃子	豚肉				にら	しょうが キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でん粉		和だし			
		アセロラフルーツ				黄桃 りんご果汁 パイン アセロラ果汁	水あめ					
			4 金	ご飯					米	米サラダ油		72.9
				牛乳		牛乳						26.6
ハンバーグデミソースかけ	鶏肉 豚肉					玉ねぎ	でん粉	油	塩 トマトケチャップ 中濃ソース 赤ワイン	28.4		
キャベツときのこのソテー						キャベツ コーン ぶなしめじ	砂糖	米サラダ油	コンソメ 醤油 塩 こしょう	46.8		
						玉ねぎ	じゃがいも					
		ベーコンと卵のスープ	ベーコン 卵		人参 ほうれん草		でん粉		ガラスープ ブイオン 白ワイン			
								醤油 塩 こしょう				
			7 月	クープジュシー	豚肉	糸昆布	人参		米	米サラダ油	清酒 チンタン 醤油 塩	70.5
	かまぼこ						砂糖	ごま	昆布だし	24.2		
牛乳				牛乳						28.5		
コーンコロケ						コーン	砂糖 小麦粉 でん粉 パン粉	油 菜種油	塩	34.7		
		もずくスープ	豆腐	もずく		えのきたけ 根深ねぎ たけのこ			鰹だし 塩 醤油 清酒 和だし 昆布だし			
			8 火	ナン					ナン			
				牛乳		牛乳						69.9
	鶏肉				トマト	にんにく しょうが		米サラダ油	赤ワイン カレー粉 ブイオン フルーツチャツネ	30.7		
キーマカレー	豚肉 大豆				人参	玉ねぎ セロリ			ガラスープ クミンパウダー こしょう ターメリックパウダー ナツメグパウダー カレーフレーク ウスターソース 塩	34.2 30.2		
		コールスローサラダ				キャベツ きゅうり コーン	砂糖	菜種油	酢 塩			
		チョコクレープ	豆乳			レモン	砂糖 米粉 水あめ	大豆油	ココア 醤油			
			9 水	ご飯					米			71.3
				牛乳		牛乳						26.1
焼き塩鯖	鯖				小松菜	キャベツ	砂糖	ごま	醤油	32.3		
ごま和え										31.4		
		わかめとじゃがいもの味噌汁	生揚げ 味噌	わかめ	人参	玉ねぎ	じゃがいも	ごま油	鰹だし			
			10 木	ジャンバラヤ	ウインナー		赤パプリカ	玉ねぎ コーン	米	バター	塩 こしょう ガラスープ	75.0
							トマト				チリパウダー 白ワイン	24.0
牛乳				牛乳						34.4		
かぼちゃのチーズフライ				チーズ	かぼちゃ		パン粉 砂糖	菜種油	塩			
				牛乳			小麦粉 米粉	油				
		うずら卵と野菜のスープ	うずら卵 豆腐		人参 小松菜	キャベツ			醤油 塩 こしょう チキンブイオン			
			11 金	ご飯					米			67.2
				牛乳		牛乳						26.9
なす入り麻婆豆腐	豚肉 豆腐 味噌				人参	なす しいたけ 根深ねぎ しょうが にんにく	でん粉	ごま油	醤油 清酒 チンタン テンメンジャン 豆板醤 オイスターソース	24.9		
		きびなごの竜田揚げ	きびなご				でん粉	菜種油	醤油 みりん	48.6		
		キャベツと小松菜の炒め物			小松菜	キャベツ		米サラダ油	塩 こしょう コンソメ			

※キムチには、白菜 大根 人参 にら 葉ねぎ 真昆布 唐辛子 塩 にんにく 砂糖 しょうが もち 酢 が入っています。
都合により食材等献立内容を変更することがあります。

令和8年度



8・9月 給食献立予定表



No.2 沼津市立愛鷹中学校

行事等	日・曜日	献立	あか		みどり		き		調味料	栄養価 たんぱく質(g) 脂質 (エネルギー%) カルシウム(mg)
			主に体をつくるものになる食品		主に体の調子を整えるものになる食品		主にエネルギーのもとになる食品			
			1群	2群	3群	4群	5群	6群		
			魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・乳製品 小魚・海そう	緑黄色野菜	その他の野菜・果物 (きのこ・こんにゃく)	こく類 いも・砂糖	油脂 (種実)		
			たんぱく質	無機質	カロテン	ビタミンC(食物繊維)	炭水化物	脂質		
タイ料理	14月	ご飯					米	米サラダ油		
		牛乳		牛乳						
		鶏肉			ピーマン	黄パプリカ 玉ねぎ		清酒 オイスターソース	739	
		ガバオライスの具			赤パプリカ	たけのこ にんにく	砂糖	菜種油	醤油 ナンプラー	29.8
								バジルチップ 唐辛子パウダー	30.6	
		トマトと卵のスープ	ベーコン		トマト	キャベツ	でん粉	ガラスープ 清酒	407	
			卵		小松菜			醤油 塩 こしょう		
		フルーツ杏仁風プリン	豆乳			桃 あんず	水あめ			
火	15	ロールパン					パン			
		牛乳		牛乳						
		豚肉			人参	玉ねぎ マッシュルーム		米サラダ油	デミグラスソース トマトケチャップ	667
		メキシカンポークソテー			トマト	しょうが にんにく		ウスターソース 赤ワイン	25.2	
								ブイヨン 塩 こしょう	31.4	
		フライドポテト					じゃがいも	菜種油	319	
		海藻サラダ		※海藻ミックス		キャベツ コーン	砂糖	ごま油	醤油 酢	
								塩		
韓国料理	16水	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		ビビンバ(肉)	豚肉		人参	にんにく しょうが	砂糖 でん粉	米サラダ油	醤油 清酒	710
		ビビンバ(ナムル)			ほうれん草	もやし	ごま ごま油	塩 醤油		29.7
		ビビンバ(そばろ卵)	卵				砂糖 でん粉	油	昆布だし 塩 醤油	28.5
		春雨スープ	豆腐		チンゲン菜	玉ねぎ	春雨	ごま油	チキンブイヨン チンタン 醤油 塩 こしょう	346
		ソフト麺					ソフト麺			
木	17	牛乳		牛乳						
		豚肉			人参	玉ねぎ にんにく		米サラダ油	ガラスープ 塩 こしょう	758
		ミートソース			トマト	しょうが		トマトケチャップ ハヤシフレーク		30.5
								赤ワイン ナツメグ ローリエ		28.3
		野菜コロッケ			さやいんげん	玉ねぎ	でん粉 小麦粉	油		413
		ポイルドサラダ			人参	コーン	砂糖 じゃが芋 パン粉	菜種油	塩	
					枝豆	キャベツ コーン	砂糖	米サラダ油	りんご酢 塩 こしょう	
金	18	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		スタミナ焼肉	豚肉		人参	にんにく しょうが	でん粉	米サラダ油	醤油 清酒 豆板醤	713
		味噌		にら	玉ねぎ	ごま	テンメンジャン		32.0	
		ポイルドキャベツ				キャベツ				25.9
		肉入りワタンスープ	豚肉	わかめ	人参	もやし	小麦粉 砂糖	ごま油	ガラスープ チンタン 中華だし	312
			味噌		小松菜	玉ねぎ しょうが	でん粉		醤油 清酒 塩 こしょう	
中国料理	24木	ご飯					米	米サラダ油		
		牛乳		牛乳						
		豚肉			人参	たけのこ にんにく		ごま油	清酒 醤油	737
		青椒肉絲	味噌		ピーマン	しょうが	でん粉		オイスターソース テンメンジャン	33.2
									塩 こしょう	29.6
		卵とコーンのスープ	卵		小松菜	コーン	でん粉	ごま油	醤油 チンタン 塩 こしょう	328
			豆腐							
		カシューナッツ						カシューナッツ		
お月見献立	25金	ご飯					米	米サラダ油		
		牛乳		牛乳						
		さんまの煮付け	さんま			しょうが	砂糖 水あめ でん粉		醤油 酢 塩	718
		野菜のからし和え			小松菜	キャベツ			からし 醤油	23.5
										26.4
		けんちん汁	豆腐		人参	大根 ごぼう			鰹だし 昆布だし 和だし	457
		油揚げ				こんにゃく 根深ねぎ		ごま油	醤油 塩	
		お月見みたらし団子		寒天			米粉 砂糖 水あめ		醤油	
28月	28	ご飯					米			
		牛乳		牛乳						
		鰯の蒲焼き	まいわし				でん粉 砂糖	菜種油	醤油 清酒 みりん	740
		キャベツとツナの炒め物	ツナ(まぐろ)			玉ねぎ		ごま油 米油	醤油 清酒 中華スープ	29.2
						キャベツ コーン	ごま		塩	28.6
		豚汁	豚肉		人参	大根 ごぼう	じゃがいも	ごま油	清酒	359
			豆腐 味噌		葉ねぎ	こんにゃく	でん粉			
ふるさと給食	29火	ロールパン					パン			
		牛乳		牛乳						
		ホキのチリソース	ホキ			玉ねぎ しょうが	でん粉	菜種油	チリソース トマトケチャップ	690
		ウインナーときくらげのソテー	ウインナー			にんにく		米サラダ油	赤ワイン	27.4
		野菜スープ				キャベツ きくらげ		米サラダ油	塩 こしょう ブイヨン	38.2
					人参	玉ねぎ コーン	じゃがいも		ガラスープ チンタン コンソメ	313
					小松菜				塩 こしょう	
水	30	ご飯					米	米サラダ油		
		牛乳		牛乳						
		鶏肉とさつまいもの揚げ煮	鶏肉		人参	しょうが	でん粉 砂糖	菜種油	醤油 清酒 みりん	790
			大豆				さつまいも			26.4
		豆腐ともやしの味噌汁	豆腐		葉大根	キャベツ もやし			鰹だし	23.0
			味噌							349

※海藻ミックスには、わかめ 茎わかめ 真昆布 トサカノリ フノリ が入っています。



8/28より2学期給食スタートです* 皆様いかがお過ごしでしたか。
9月は、沖縄郷土料理をはじめ、海外の料理を提供予定です。
ふるさと給食は沼津産キクラゲを使用します。お楽しみに♪
2学期もよろしくお願いいたします。

早寝 早起き 朝ご飯

