

[9 月 献 立 表]

2026年 9月

川村中学校

日	主食	牛乳	おかず	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 脂質
1 火	ハヤシライス	○	フレンチサラダ(フレンチドレ) みかんゼリー	豚肉、牛乳	精白米、油、じゃがいも、ハヤシルウ、 フレンチドレッシング	玉葱、にんじん、トマト、 マッシュルーム、キャベツ、 きゅうり、みかんゼリー	784 kcal 27.0 g 20.9 g
2 水	ミルクロール	○	鶏肉のバーベキューソース グリーンサラダ(イタリアンドレ) コンソメスープ	牛乳、鶏肉、ベーコン	ミルクロール、砂糖、油、 イタリアンドレッシング	にんにく、トマト、キャベツ、 きゅうり、こまつな、玉葱、にんじん、 じゃがいも	722 kcal 34.4 g 36.6 g
3 木	ごはん	麦茶	豚肉のしょうが焼き 高野豆腐と野菜の煮物 ほうれん草の味噌汁	豚肉、豆腐、鶏肉、油揚げ、味噌	精白米、砂糖、油	しょうが、りんご、にんじん、しめじ、 さやいんげん、ほうれんそう、玉葱	575 kcal 31.0 g 17.2 g
4 金	クリームスパゲッティ	ジュア	バリバリサラダ (コーンクリーミドレ) 果物 (梨)	鶏肉、豆乳、牛乳、乳酸菌飲料	スパゲッティ、油、 ベシメルソース、コーンフレーク、 コーンクリーミドレッシング	にんにく、玉葱、しめじ、えのきたけ、 とうもろこし、キャベツ、にんじん、 きゅうり、なし	751 kcal 29.8 g 21.7 g
9 水	しょうゆラーメン	○	焼売 中華サラダ(塩中華ドレ) たい焼き (いちご)	豚肉、牛乳、焼売	中華めん、油、塩中華ドレッシング、 たいやき	にんにく、しょうが、にんじん、 とうもろこし、もやし、ねぎ、 こまつな、キャベツ、きゅうり	757 kcal 34.0 g 20.3 g
10 木	食パン ブルーベリージャム	○	ポトフ マカロニサラダ(ノンエッグマヨ) 焼きプリンタルト	牛乳、豚肉、ベーコン、ウィンナー、 焼きプリンタルト	食パン、ブルーベリージャム、油、 じゃがいも、マカロニ、 ノンエッグマヨネーズ	にんにく、玉葱、にんじん、キャベツ、 とうもろこし、きゅうり	815 kcal 25.6 g 34.6 g
11 金	ごはん	○	鶏肉のごまだれ焼き きざみこんぶの五目煮 大根の味噌汁	牛乳、鶏肉、油揚げ、刻み昆布、 わかめ、味噌	精白米、砂糖、ごま、油、 つきこんにゃく	にんじん、ごぼう、干し椎茸、だいこん	721 kcal 30.4 g 25.9 g
14 月	ごはん	麦茶	さば生煮 切干大根のサラダ (青じそドレ) 五目味噌汁	さば、油揚げ、味噌	精白米、青じそドレッシング、 じゃがいも	切干しだいこん、にんじん、 きゅうり、玉葱、ごぼう、しょうが	564 kcal 25.4 g 10.1 g
15 火	キャロットロール	○	豚肉のマリネステーキ カラフルサラダ(イタリアンドレ) オニオンスープ	牛乳、豚肉、ベーコン	キャロットロール、オリーブ油、 片栗粉、イタリアンドレッシング、 油	キャベツ、黄パプリカ、赤パプリカ、 きゅうり、玉葱、にんじん	696 kcal 40.9 g 30.2 g
16 水	カレーライス	○	ひよこ豆のサラダ(玉葱ドレ) 果物(オレンジ)	豚肉、牛乳、ひよこまめ	精白米、油、じゃがいも、 香味玉葱ドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 トマト、えだまめ、とうもろこし、 きゅうり、キャベツ、オレンジ	769 kcal 25.6 g 24.7 g
17 木	さつまいもごはん	○	鶏肉の塩麹焼き 和風サラダ (和風ドレ) 紅葉麩のすまし汁 チョコプリン	牛乳、鶏肉、豆腐、わかめ	精白米、さつまいも、 和風ドレッシング、紅葉麩、 チョコプリン	キャベツ、にんじん、きゅうり、 だいこん	721 kcal 28.7 g 24.1 g
18 金	鶏肉とキャベツの和風スパゲッティ	麦茶	ポテトサラダ (ノンエッグマヨ) 月見大福	鶏肉	スパゲッティ、油、片栗粉、 じゃがいも、ノンエッグマヨネーズ、 月見大福	にんにく、玉葱、エリンギ、キャベツ、 にんじん、とうもろこし、えだまめ	652 kcal 21.7 g 18.1 g
29 火	ごはん	麦茶	麻婆豆腐 ナムル(ナムルドレ) 白桃ゼリー	豚肉、甜麺醬、豆板醬、味噌、豆腐	精白米、油、砂糖、片栗粉、ごま油、 ナムルドレッシング	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、 ねぎ、もやし、きゅうり、白桃ゼリー	599 kcal 24.1 g 16.6 g

9月25日は十五夜です



秋は、1年のうちで最も月がきれいに見える季節です。なかでも、旧暦8月15日の「中秋の名月」は、秋の収穫に感謝しながら、月を愛でる伝統行事として、平安時代から親しまれてきました。現代でもお団子やすずきをお供えしてお祝います。会食では、9月18日(金)に月見大福を提供します。

梨について

9月4日に提供する梨は、さわやかな甘さ、みずみずしくてシャリシャリとした独特の食感が魅力です。夏から秋にかけて旬を迎える、この時期ならではの味覚を楽しんでください。

