

2026年度



9月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
2 水	チキンカレーライス	○	鶏肉		人参 トマト缶	しょうが, にんにく セロリ, 玉ねぎ	精白米 米粒麦 じゃが芋 薄力粉 上白糖	油	823 kcal 27.9 g
	わかめとじゃこのサラダ			わかめ じゃこ	小松菜	キャベツ, コーン	上白糖	油	
	冷凍みかん					みかん			
3 木	🇲🇵タンザニア料理🇲🇵	○							769 kcal 29.4 g
	ピラウ		鶏肉			玉ねぎ	精白米 じゃが芋 上白糖	油, 油	
	カチュンバリ				トマト	キャベツ, 玉ねぎ きゅうり	上白糖	オリーブ油	
	スープ・ヤ・プエザ		ベーコン たこ えび		人参 トマト缶	にんにく, セロリ 玉ねぎ, レモン果汁		油	
	バナナ蒸しケーキ		鶏卵	牛乳		バナナ	薄力粉 三温糖		
4 金	★串の日★	○							817 kcal 24.8 g
	ごはん						精白米		
	串カツ		ウインター			長ねぎ, ブッキーニ	薄力粉 パン粉	油	
	キャロットドレサラダ				小松菜, 人参	キャベツ, コーン レモン果汁	はちみつ	油	
7 月	★黒の日(6日)★	○	みそ			長ねぎ, 大根, えのき			727 kcal 26.7 g
	ゆかりごはん						精白米 薄力粉		
	ししやもの黒ごま揚げ			ししやも				油 黒ごま	
	もやしとめかぶのさっぱり和え			めかぶ	小松菜 赤ピーマン	もやし, レモン果汁	三温糖		
8 火	さつまいものみそ汁		みそ		人参	長ねぎ, 大根	さつま芋		799 kcal 32.1 g
	きのこの和風スパゲティ	○	鶏肉	のり	人参, 小松菜	玉ねぎ, しめじ エリンギ, えのき マッシュルーム	スパゲティ 三温糖	オリーブ油 バター マヨネーズ	
	大根とツナのマヨサラダ		ツナ みそ		赤ピーマン	大根, キャベツ, コーン	三温糖		
9 水	パンプキンポタージュ			牛乳 生クリーム	かぼちゃ	玉ねぎ	じゃが芋	油	721 kcal 33.7 g
	🇯🇵重陽の節句🇯🇵	○							
	ごはん						精白米 三温糖		
	青ひらすの西京焼き		青ひらす 西京みそ 油揚げ 削り節			しょうが			
10 木	🇲🇵カナダ料理🇲🇵	○							741 kcal 33.8 g
	メープルトースト						胚芽食パン メープルシロップ	マーガリン	
	サーモンのクリーム煮		さけ	牛乳 生クリーム	人参, パセリ	玉ねぎ	じゃが芋 薄力粉	油 バター	
	きのこソテーサラダ		ベーコン		ほうれん草	にんにく, しめじ エリンギ, えのき	三温糖	油 ごま油	
11 金	🇯🇵鳥取県の郷土料理🇯🇵	○							748 kcal 29.5 g
	大山おこわ		鶏肉			干し椎茸, わらび ぜんまい	精白米 もち米 三温糖	油	
	ちくわの磯辺揚げ		ちくわ 鶏卵	青のり			薄力粉	油	
	あごのつみれ汁		つみれ みそ		人参, 小松菜	大根, ごぼう, 長ねぎ しょうが	でん粉		
14 月	梨					梨			736 kcal 31.0 g
	ごはん	○	みそ 大豆			ごぼう	精白米 三温糖	油 黒ごま	
	鉄火みそ		えび			にんにく, しょうが	でん粉 三温糖	油	
	卵入りえびチリ		鶏卵			長ねぎ			
	キャベツの中華スープ		鶏肉		人参, 小松菜	長ねぎ, キャベツ		油	

2026年度



9月献立表



港区立港南中学校

日	献立名	牛乳	赤の仲間 血や肉になる		緑の仲間 体の調子を整える		黄の仲間 熱や力の元になる		エネルギー たんぱく質
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
15 火	★ひじきの日(15日)★								
	ごはん						精白米		
	ひじき入り卵焼き	○	鶏肉 大豆	ひじき		玉ねぎ, 干し椎茸	三温糖	油	732 kcal 33.6 g
	野菜ののり酢和え		鶏卵 ツナ	のり	小松菜	キャベツ, コーン	上白糖		
	里芋のみそ汁		油揚げ みそ			玉ねぎ, しめじ	里芋		
16 水	サラダうどん		豚肉		人参, にら	キャベツ, もやし	うどん	ごま油	
	ポテトのおやき	○	ベーコン			しょうが コーン, 玉ねぎ	三温糖 じゃが芋 でん粉	バター	726 kcal 27.1 g
	サンプルーン					プラム			
17 木	麻婆なす丼		豚肉 大豆		人参	にんにく, しょうが 長ねぎ, 干し椎茸, なす	精白米 三温糖	油 ごま油	
	中華風コーンスープ	○	鶏卵		こねぎ	玉ねぎ, コーン	でん粉		771 kcal 27.0 g
	杏仁ゼリー			寒天 牛乳 練乳		みかん缶, 黄桃缶	上白糖		
18 金	🍷山形県の郷土料理🍷								
	ごはん						精白米		
	だし			昆布	オクラ, しそ	白菜, きゅうり みょうが, 長ねぎ	三温糖		
	いも煮	○	牛肉		人参	長ねぎ	こんにゃく 三温糖 里芋		768 kcal 26.6 g
24 木	庄内麩のみそ汁		油揚げ 豆腐 みそ	わかめ			麩		
	焼きそば		豚肉 いか	青のり	人参	にんにく, しょうが 玉ねぎ, キャベツ もやし	中華麺	油	
	スイートポテトサラダ	○			人参	枝豆, コーン, 玉ねぎ	さつま芋	油	723 kcal 27.0 g
25 金	春雨スープ		鶏肉		人参, 小松菜	しょうが, 白菜 長ねぎ, コーン	春雨	油	
	🌕十五夜🌕								
	里芋ごはん		油揚げ		人参	枝豆	精白米 三温糖 里芋		
28 月	魚のもみじ焼き	○	ホキ		人参			マヨネーズ	
	野菜のごま和え				赤ピーマン	もやし, キャベツ	三温糖	白ごま	
	十五夜かまぼこのすまし汁		かまぼこ		人参, 小松菜	長ねぎ, えのき			
	お月見だんご		きな粉				白玉粉 グラニュー糖		
29 火	チリビーンズドック		豚肉 金時豆	チーズ	人参	にんにく, 玉ねぎ	コッペパン	油	
	秋野菜のポトフ	○	豚肉		人参	玉ねぎ, キャベツ	じゃが芋	油	766 kcal 34.0 g
	手作りピクルス		ひよこ豆		人参	しめじ, まいたけ 大根, きゅうり	さつま芋 三温糖		
29 火	🍷2年区連合体育大会🍷								
	PTA試食会								
	🍷長野県の郷土料理🍷								
	キムタクごはん		豚肉			キムチ, たくあん	精白米	油	
	山賊焼き	○	鶏肉			しょうが	でん粉 米粉	油	755 kcal 29.1 g
30 水	高野豆腐のみそ汁		高野豆腐 みそ			大根, 長ねぎ, えのき 白菜			
	焼きりんご					りんご	上白糖 グラニュー糖	バター	
	ごはん						精白米		
30 水	鯖の変わり煮	○	さば			オレンジジュース 長ねぎ, しょうが	三温糖 でん粉		
	大根のきんぴら		ツナ揚げ		人参 いんげん	大根	こんにゃく 三温糖	油 黒ごま	753 kcal 28.7 g
	かぶのみそ汁		みそ		人参, かぶ葉	長ねぎ, かぶ			

※ 都合により、献立を変更する場合があります。