

2026 8・9月 SCHOOL LUNCH Menu

茅ヶ崎市中学校給食

★ 9月1日(火)は「防災の日」です。

普段食べている缶詰やレトルト食品を少し多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」という備え方を知っていますか？災害時でも、食べ慣れた味があることは安心につながります。お家にある食品を見直し、いざという時に「食べられる備え」ができていますか確認してみましょう。

Mon

Tue

Wed

Thu

Fri



おろしソースハンバーグ
 ◎ ブロッコリーとコーンのソテー
 ● ごはん ● 牛乳
 ● 豚肉と野菜のカレー炒め
 ● 杏仁フルーツ
 ● いももち汁

エ: 800kcal た: 30.7g
 脂: 23.4g 塩: 2.4g



ハッシュドポークライス
 ● バターライス ● 牛乳
 ● ベーコンとほうれん草のソテー
 ● ポップビーンズ
 ● 野菜スープ

エ: 827kcal た: 33.6g
 脂: 27.7g 塩: 3.1g



さけのレモンしょうゆ焼き
 ◎ いんげんの和えもの
 ● 麦ごはん ● 牛乳
 ● 大豆とさつまいものかりんとう
 ● 切り干し大根のピリ辛炒め
 ● わかめと豆腐のみそ汁

エ: 772kcal た: 35.4g
 脂: 24.2g 塩: 2.1g



鶏肉のオレンジ風味焼き
 ◎ 炒めキャベツ
 ● ごはん ● 牛乳
 ● ラタトゥイユ
 ● ツナコーンサラダ
 ● クラムチャウダー

エ: 785kcal た: 32.4g
 脂: 23.9g 塩: 2.4g



スタミナ焼肉
 ● 麦ごはん ● 牛乳
 ● 高野豆腐の照りマヨがらめ
 ● ゆかり和え
 ● きのご汁

エ: 832kcal た: 34.6g
 脂: 29.7g 塩: 1.9g



あじのごまから揚げ
 ◎ キャベツのカレー炒め
 ● ごはん ● 牛乳
 ● 肉じゃが
 ● 手作りふりかけ
 ● 具だくさん汁

エ: 781kcal た: 33.6g
 脂: 26.8g 塩: 2.2g



チリコンカン
 ● ロールパン ● 牛乳
 ● ジャーマンポテト
 ● カラフル野菜のビタミンマリネ
 ● しょうがコンソメスープ

エ: 826kcal た: 39.7g
 脂: 33.7g 塩: 3.6g



ブルコギ
 ● ごはん ● 牛乳
 ● えびと小松菜のうま塩炒め
 ● パンパンジーサラダ
 ● アジアンスープ

エ: 782kcal た: 34.1g
 脂: 27g 塩: 3g



セルフそぼろ丼
 ● 麦ごはん ● 牛乳
 ● 白身魚と大豆の香味だれ
 ● きゅうりとわかめの酢のもの
 ● 冬瓜の豚汁

エ: 825kcal た: 37.8g
 脂: 26.6g 塩: 2.4g



ユーリンチー
 ◎ 茹でブロッコリー
 ● ごはん ● 牛乳
 ● ビーマンの甘みそ炒め
 ● もやしのナムル
 ● 中華スープ

エ: 806kcal た: 33.5g
 脂: 29.8g 塩: 2.4g



かつおと高野豆腐のみそがらめ
 ◎ 青菜のおかか和え
 ● 麦ごはん ● 牛乳
 ● ビーフン炒め
 ● 海藻サラダ
 ● かきたま汁

エ: 806kcal た: 35.5g
 脂: 27.2g 塩: 2.7g



鶏肉とニョッキのクリーム煮
 ● 黒パン ● 牛乳
 ● ポテトサラダ
 ● ほうれん草とコーンのソテー
 ● オニオンスープ

エ: 828kcal た: 32.4g
 脂: 26.8g 塩: 3.7g



八宝菜
 ● ごはん ● 牛乳
 ● 春巻き
 ● きゅうりの中華和え
 ● サンラータンスープ

エ: 806kcal た: 30.5g
 脂: 29.8g 塩: 2.1g



ポークカレーライス
 ● 牛乳
 ● いかと枝豆のソテー
 ● フルーツミックス

エ: 784kcal た: 30.3g
 脂: 22g 塩: 2.9g



ファイルド・ペルジ風白身魚フライ
 ◎ バジルポテト
 ● ターメリックライス ● 発酵乳
 ● アルペンマカロニ (マスカット)
 ● ミックスサラダ
 ● ビュンドナーゲルシュテンズペ (小麦のスープ)

エ: 829kcal た: 26g
 脂: 21.1g 塩: 2.7g

21 敬老の日

22 国民の休日

23 秋分の日

24

25

8月31日(月)の給食予約締め切りは、
8月24日(月) 13時までです。

学校が開始される前に、
 夏休み明けの給食予約の確認をお願いいたします。



肉団子と野菜のオイスターソース炒め
 ● ごはん ● 牛乳
 ● 中華風豆腐あんかけ
 ● ツナと青菜の和えもの
 ● ビーフンスープ

エ: 781kcal た: 30.3g
 脂: 25.7g 塩: 2.4g



鶏肉とうずら卵のお月見照り煮
 ● 麦ごはん ● 牛乳
 ● 里芋と高野豆腐ののり塩から揚げ
 ● キャベツのおかか和え
 ● 白玉団子汁

エ: 826kcal た: 32.4g
 脂: 28.2g 塩: 2.3g



ジャーチャン豆腐
 ● 麦ごはん ● 牛乳
 ● 揚げしゅうまい
 ● 春雨サラダ
 ● チンゲンサイのスープ

エ: 802kcal た: 28.7g
 脂: 27.2g 塩: 2.4g



ドライカレー
 ● ごはん ● 牛乳
 ● ハニーマスタードチキン
 ● ビーンズサラダ
 ● カントリースープ

エ: 805kcal た: 34.9g
 脂: 28g 塩: 2.3g



チンジャオロースー
 ● ごはん ● 牛乳
 ● ちくわの磯辺揚げ
 ● ひじきのナムル
 ● 豆腐スープ

エ: 796kcal た: 32.8g
 脂: 29.1g 塩: 2g

★食具持参のお願い

箸やスプーンなどの食具はご自宅から持参をお願いします。日により必要な食具が異なりますので、献立表のアイコンをご確認ください。

お箸 スプーン

★栄養表記について

エ: エネルギー / た: たんぱく質 / 脂: 脂質 / 塩: 食塩相当量

※ごはん+おかず+汁物+牛乳の栄養価※使用食材等の詳細はウェブページをご覧ください。※その日の給食に必要なと思われる食具をカレンダー内に記載しておりますのでご確認ください。

アレルギー情報 ▶▶▶

しょうゆの原料に含まれる「小麦」と「大豆」の表示はいたしません。ご注意ください。



中学校給食

News

朝晩の涼しさに秋の訪れを感じる一方、夏の疲れが出やすい時期でもあります。給食には旬の食材をはじめ、体調を整える栄養素がバランスよく含まれています。しっかり食べて、季節の変わり目を乗り切りましょう。

★9月25日(金)は「中秋の名月」です。

中秋の名月は1年の中で最も空気が澄んで月が美しく見える日で、「十五夜」とも呼ばれています。

「満月を見ながらお団子を食べる日」というイメージが強いかもしれませんが、月を眺めるだけでなく「秋の収穫への感謝」を伝える大切な行事です。

昔の人は、月の満ち欠けによって農作業の時期を知り、月を神様のように大切にしていました。そのため、実りの秋を迎えると、無事に食べ物が収穫できたお礼として、その時期に採れるものを月に供えるようになりました。

お月見にまつわるアイテムにはそれぞれ意味が込められています。

お団子 丸い形は満月を見立てたもので、収穫への感謝、物事が丸く収まることや、健康・幸福を願う意味があります。

ススキ 本来は収穫した「稲穂」を供えたいところですが、まだ時期が早いため、稲穂に似ているススキが魔除けとして供えられます。

里芋 (サトイモ) 中秋の名月は別名「芋名月 (いもめいげつ)」とも呼ばれます。この時期にたくさん採れる里芋などの芋類を供え、収穫を祝います。特に里芋は親芋からたくさんの子芋がつくことから、子孫繁栄の象徴として供えられます。

25日(金)は「中秋の名月」にちなんだ献立が登場します！自然の恵みに感謝して、いただきましょう。

今月のメニュー紹介

芋名月にいただく『里芋と高野豆腐ののり塩からあげ』

★材料(4人分)

- 里芋(2cm乱切り) …… 100g(中2個)
- 片栗粉 …… 適量
- 高野豆腐(1.5cm角切り) …… 20g
- 片栗粉 …… 適量
- 揚げ油 …… 適量
- 塩 …… ひとつまみ
- 青のり …… ひとつまみ

★作り方

- ① 里芋の皮をむき、2cm乱切りに切る。
- ② 高野豆腐を水に5～10分ほど浸して戻す。
- ③ 揚げ用鍋に油を入れて、170℃に熱する。
- ④ 里芋と水気を切った高野豆腐に片栗粉をまぶして、油で3～4分ほど揚げる。
- ⑤ 揚げた里芋と高野豆腐に、塩と青のりをまぶす。



今月の食育の日

毎月19日は、食育の日として世界の料理を給食風にアレンジして提供します！

今月は「スイス料理」です。

※今月は18日の提供となります。

●フィレ・ド・ペルシュ風
白身魚フライ

スイスの湖畔にある美しい街で広く愛されている、伝統的な魚料理をイメージしたメニューです。本場では「ペルシュ」という淡水魚が使われますが、給食ではクセのない白身魚を使い、外はサクサク、中はふっくらジューシーなフライに仕上げました。スイスでは、特製のタルタルソースやレモンを添えて食べられています。



●アルペンマカロニ

マカロニとじゃがいもと一緒に茹で、濃厚なチーズソースを絡めて焼き上げる、スイスの山の恵みが詰まった温かい家庭料理です。炭水化物同士の組み合わせが山登りのエネルギー源として重宝されてきました。まろやかなチーズのkokoroのうま味と、じゃがいものほくほくとした食感が特徴です。

●ビュンドナーゲルシュテン
ズッペ(大麦のスープ)

スイス東部のグラウビュンデン州発祥の伝統的な大麦(=ゲルシュテン)のスープ(=ズッペ)です。大麦と、細かく切った野菜やベーコン、ソーセージなどをコンソメでじっくり煮込んで仕上げます。じっくり煮込まれた大麦から自然なとろみが出て、モチモチとした食感を楽しむことができます。