



9月の献立表



2026年

(中学校用)

多古町学校給食センター

日付	献立名	主 材 料 と 働 き						栄 養 価				備考
		1群 肉・魚・卵 大豆・大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・砂糖 いも類	6群 油脂類	エネルギー kcal	たん白質 g	脂質 g	塩分 g	
2 水	ごはん ★ジョアブレーン ベイクドエッグ チキンカレー フルーツポンチ	ベーコン 卵 鶏肉	ジョア 牛乳	ピーマン ほうれん草 トマト 人参	玉ねぎ 生姜 みかん 黄桃 にんにく	米 じゃが芋 ゼリー サイダー	油 カレールウ	816	28.7	14.1	2.9	
3 木	ごはん 牛乳 にらまんじゅう② 海藻サラダ マーボー豆腐	みそ 豆腐 豚肉	牛乳 海藻	にら 人参 ブロッコリー	キャベツ 椎茸 生姜 にんにく 玉ねぎ 長ねぎ	米 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 ごま油	809	28.4	25.2	2.8	
4 金	ごはん 牛乳 さば塩麴焼き ごぼうサラダ ★マスカットゼリー 豚汁	さば 豚肉 豆腐 みそ	牛乳	人参	ごぼう きゅうり コーン 大根 長ねぎ	米 塩麴 砂糖 里芋 ゼリー	油 ごま マヨネーズ	818	32.9	26.1	2.8	
7 月	★バンズパン 牛乳 ハンバーグトマトソース 花野菜のドレッシング和え 鶏肉のポトフ	卵 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 トマト ブロッコリー パセリ	玉ねぎ レモン にんにく 生姜 マッシュルーム カリフラワー キャベツ	パン 砂糖 じゃが芋	油	779	34.4	30.1	3.4	
8 火	ごはん 牛乳 すり身チーズロール わかめとコーンのサラダ(減塩和風ドレッシング) 豚丼の具	豚肉 すけとうだら	牛乳 チーズ わかめ	人参	玉ねぎ 生姜 コーン もやし ごぼう	米 でんぶん 砂糖	油	809	38.1	21.5	2.8	
9 水	ごはん 牛乳 照り焼きチキン ごま和え ★ミニたい焼き 生揚げのみそ汁	鶏肉 みそ 厚揚げ	牛乳	小松菜 人参 いんげん	生姜 にんにく もやし 玉ねぎ	米 でんぶん 砂糖 小豆 小麦粉	油 ごま油 ごま	779	35.7	18.4	2.7	
10 木	ごはん 牛乳 えびしゅうまい② 豚キムチ 肉団子と春雨のスープ	えび たら 豚肉 鶏肉	牛乳	人参 にら 小ねぎ	玉ねぎ 白菜 にんにく 生姜 もやし 生姜 椎茸 長ねぎ	米 砂糖 パン粉 でんぶん 小麦粉 春雨	油 ごま油 ごま	783	34.0	22.2	3.0	
11 金	ごはん 牛乳 ハムチーズピカタ ゆで野菜(ノンエッグマヨネーズ) ハヤシライスルウ	卵 豚肉 ハム	牛乳 チーズ	人参 ブロッコリー	カリフラワー 玉ねぎ 生姜 にんにく しめじ グリーンピース	米 砂糖 でんぶん	油 ハヤシルウ	833	29.3	30.2	2.9	
14 月	★コッペパン(いちごジャム) 牛乳 ほきタルタルフライ コールスローサラダ ボークビーンズ	卵 豚肉 大豆 ほき	牛乳	人参 パセリ トマト	玉ねぎ キャベツ コーン レモン グリーンピース	パン ジャム パン粉 小麦粉 でんぶん 砂糖 じゃが芋	油 マヨネーズ	787	34.6	27.4	2.9	
15 火	ごはん 牛乳 松風焼き 肉じゃが ★ソフール すいとん汁	みそ 豚肉 鶏肉	牛乳 ソフール	人参 小松菜 いんげん	長ねぎ 椎茸 玉ねぎ 生姜 大根	米 パン粉 砂糖 すいとん じゃが芋	ごま	823	36.1	16.6	2.5	
16 水	ごはん 牛乳 にんじん餃子 ジャージャン豆腐 杏仁フルーツ	豚肉 厚揚げ みそ	牛乳	人参 にら いんげん	玉ねぎ 生姜 キャベツ 長ねぎ にんにく 黄桃 筍 椎茸 みかん パイナップル	米 砂糖 でんぶん 小麦粉 杏仁豆腐	ごま油	850	27.8	23.9	2.1	
17 木	ごはん 牛乳 あじフライ(ソース) 切干大根の煮物 里芋のみそ汁 (チーズ)	あじ みそ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ	牛乳 チーズ	人参	切干大根 長ねぎ 椎茸 玉ねぎ	米 パン粉 砂糖 小麦粉 里芋	油	828	34.3	24.4	3.1	
18 金	ごはん 牛乳 豆腐ハンバーグ和風だれ マヨおひたし むらくも汁 (黒糖ビーンズ)	豚肉 鶏肉 卵 豆腐 かつお節 大豆	牛乳	人参 小松菜 ほうれん草	玉ねぎ 生姜 みよし	米 黒糖 パン粉 砂糖 でんぶん	油	767	34.6	25.8	2.6	
24 木	ごはん ★ジョアストロベリー ミニオムレツ② ブロッコリーとツナのサラダ ポークカレー	卵 豚肉 ツナ	ジョア 牛乳	人参 トマト ブロッコリー	にんにく 生姜 コーン 玉ねぎ	米 砂糖 じゃが芋	油 カレールウ	807	31.8	19.9	3.1	
25 金	●十五夜の行事は、中国から伝わった月見の風習と日本の収穫への感謝が結びついて生まれた行事です。旧暦の8月15日(現在の9月中旬から10月上旬にあたります)の夜に、月に見立てた団子を飾り、美しい月を眺めながら実りに感謝し、翌年の豊作を祈願する秋の伝統文化です。 ごはん 牛乳 赤魚の西京焼き じゃが芋のそぼろ煮 白玉汁 ★十五夜ゼリー	めめけ 豚肉 鶏肉 油揚げ なると みそ	牛乳	人参	玉ねぎ 椎茸 筍 グリーンピース	米 白玉餅 じゃが芋 でんぶん 砂糖 ゼリー	油	787	36.5	16.4	2.5	十五夜
28 月	★テーブルロール 牛乳 肉団子トマトソース② さつま芋のサラダ キャベツのクリーム煮	鶏肉 ツナ	牛乳	トマト バジル 人参 小松菜	玉ねぎ キャベツ マッシュルーム	パン 砂糖 パン粉 でんぶん さつま芋	油	796	35.1	29.9	3.2	
29 火	ごはん 牛乳 野菜コロッケ(ソース) 豚肉とこんにゃくのしぐれ煮 エビボールのすまし汁	えび 豚肉	牛乳	人参 いんげん 大根の葉	玉ねぎ とうもろこし 生姜 ごぼう えのき茸	米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 でんぶん	油 ごま	804	29.4	22.6	3.0	
30 水	ごはん 牛乳 鉄腕しゅうまい② ホイコーロー とうもろこしのスープ	鶏肉 卵 豚肉 豆腐	牛乳	人参 ピーマン	玉ねぎ 生姜 にんにく キャベツ コーン	米 砂糖 でんぶん 小麦粉	油 ごま油	829	34.6	26.6	2.4	
材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。 () はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。							学校給食 摂取基準	830	34.2	18.4 ～ 27.6	2.5g 未満	※脂質の基準値 は 摂取エネルギー の 25～30%



9月給食だより

令和8年9月発行
多古町学校給食センター

長い夏休みが終わり、9月がはじまりましたね。朝夕には秋の気配を感じる日もありますが、まだまだ厳しい暑さが続いています。夏の疲れと残暑のため、食欲がわからない日もあるかもしれません。しかし、そんなときこそ栄養バランスを意識して食事をとることが大切です。スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事内容を工夫してみましょう。



厳しい残暑を乗り切るために！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく
食べる



主食・主菜・副菜をそろえる
ことを意識しましょう。

のどごしの良い麺類を取
り入れ具たくさんにする



酸味やスパイスを
利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物
で胃腸をいたわる



秋を楽しむ🐰お月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2026年の十五夜は9月25日(金)、
十三夜は10月23日(金)です。

🐰十五夜の行事食🐰

月見団子



米から作る団子。満
月に見立てた丸い
形のほか、里いもの
形などもあり、地域
によって違いがあ
ります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり
蒸したりしたもの。平安時代
の女性の服装
にちなんで、
こう呼ばれ
ます。

