



令和8年度

9月予定献立表



中央中学校



日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			エネルギー たんぱく質	ひとくちメモ
					血や肉や骨になる たんぱく質・無機質	熱や力になる 炭水化物・脂肪	身体の調子を整える ビタミンA・ビタミンC		
1	火	ハヤシライス		海藻サラダ 手作りりんごゼリー	豚肉 牛乳 ちりめん 海藻	米 麦 じゃがいも パター 油 ごま 砂糖	人参 しめじ たまねぎ キャベツ トマト きゅうり コーン りんご	792 24.2	いよいよ2学期 が始まりました。 早寝・早起き・朝 ご飯を心がけ、生 活リズムを整えま しょう!
2	水	枝豆そぼろご飯		けんちん汁 千草焼き かりかりきゅうり	鶏肉 牛乳 豆腐 油揚げ 卵 (だし：かつお節 昆布)	米 麦 油 砂糖 じゃがいも	枝豆 人参 ごぼう しいたけ しょうが 小松菜 こんにゃく 切干大根 たまねぎ いんげん きゅうり	722 32.6	
3	木	コッペパン		コンソメスープ ささみフライ かぼちゃサラダ	牛乳 鶏肉 卵 チーズ	パン マカロニ 小麦粉 油 パン粉 砂糖 アーモンド マヨネーズ	たまねぎ 人参 キャベツ えのき かぼちゃ きゅうり	818 39.3	10日：梨 梨の旬は品種に よって異なります が、7月下旬から 10月頃にかけて 多く出回ります。 梨は追熟しない (収穫後に甘く不 ならない)ため、購 入後は早めに食べ るのがおすすめです。
4	金	麦ご飯		スーミータン 春巻き 中華サラダ	牛乳 卵 ベーコン ちりめん	米 麦 油 砂糖	人参 たまねぎ コーン 小松菜 えのき もやし ほうれん草 きくらげ	829 25.6	
7	月	麦ご飯		平めんスープ 鶏とレバーのごまがらめ	牛乳 豚肉 レバー 鶏肉	米 麦 油 米めん ごま 小麦粉 じゃがいも 砂糖	人参 たまねぎ キャベツ ねぎ きくらげ ピーマン	754 28.7	
8	火	麦ご飯		すまし汁 厚揚げのみそ田楽 五目きんぴら	牛乳 豆腐 かまぼこ わかめ さつま揚げ 厚揚げ (だし：かつお節 昆布)	米 麦 砂糖 ごま 油	人参 たまねぎ ねぎ えのき ごぼう こんにゃく 枝豆	703 26.8	
9	水	冷やし中華		季節のかき揚げ ソフトエクレア	卵 ハム かにかまぼこ 牛乳 ちくわ	ラーメン 砂糖 小麦粉 油 ソフトエクレア	きゅうり もやし 人参 しいたけ れんこん なす しめじ たまねぎ	682 26.4	9月は活用小の リクエスト給食 です♪ 18日(金)実施 ・ナン ・キーマカレー ・千切りポテト サラダ ・コアコア
10	木	クッキー.Toast		ポークビーンズ グリーンサラダ なし	牛乳 大豆 豚肉	パン マーガリン 砂糖 小麦粉 じゃがいも 油	たまねぎ 人参 トマト きゅうり キャベツ レタス なし	807 30.8	
11	金	麦ご飯		かぼちゃのみそ汁 さんまみぞれ煮 ちくわの和え物	牛乳 油揚げ 豆腐 ちくわ さんま (だし：煮干)	米 麦 ごま マヨネーズ	たまねぎ かぼちゃ 人参 ねぎ キャベツ 小松菜 大根	765 28.4	
14	月	麦ご飯		肉じゃが 切干大根の和え物 手作りふりかけ	牛乳 豚肉 鶏肉 ちりめん かつお節 あおのり	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 ごま	たまねぎ 人参 しいたけ しらたき いんげん 切干大根 きゅうり キャベツ	707 27.2	毎月19日は 食育の日 ふるさとくまさんデー 17日：宇城の味
15	火	麦ご飯		マーボー豆腐 春雨サラダ	牛乳 豚肉 大豆 豆腐 ハム	米 麦 砂糖 油 はるさめ ごま	人参 たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ キャベツ ほうれん草	749 32.3	ぶりんめしは、 宇城市三角町に伝 わる郷土料理です。 豆腐を使った混ぜ ご飯で、「ぶりん めし」という名前は、 豆腐を油で炒め るときの音が、「 ぶりん、ぶり ん」と聞こえるこ とからついたもの です。また宇城市 小川町は白玉粉の 特産地です。
16	水	麦ご飯		さつま汁 手作り豆腐ハンバーグ ゆかりあえ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵 豆腐 (だし：煮干)	米 麦 さつまいも パン粉 砂糖	こんにゃく 大根 人参 ねぎ たまねぎ えのき キャベツ	757 31.5	
19日はふるさとくまさんデー：郷土料理をしたり、地域の食材を使います。今日は宇城の味です。少し早いですが17日に紹介します。									
17	木	ぶりんめし		白玉汁 きびなごごまフライ いんげんのおかかあえ	鶏肉 豆腐 油揚げ 牛乳 わかめ かまぼこ きびなご (だし：かつお節 昆布)	米 麦 油 砂糖 白玉 ごま	人参 ごぼう しいたけ 小松菜 えのき いんげん もやし	725 31.5	
★リクエスト給食 活用小学校です★									
18	金	ナン		キーマカレー 千切りポテトサラダ コアコア	牛乳 豚肉 鶏肉 大豆 ひよこ豆 ツナ ヨーグルト	ナン じゃがいも ごま 砂糖 マヨネーズ	たまねぎ 人参 枝豆 きゅうり トマト	833 37.7	世界文化遺産 「三角西港」
24	木	コアア煮しパン		ペンネミートソース カシューナッツあえ	牛乳 豚肉 牛肉 大豆 レバー	砂糖 小麦粉 油 ペンネ カシューナッツ	たまねぎ 人参 ピーマン コーン キャベツ	794 30.7	
25	金	十五夜 秋のほくほく いもご飯		きのこのみそ汁 れんこんツナあえ お月見きなこ団子	鶏肉 牛乳 わかめ ツナ 油揚げ 豆腐 きなこ (だし：煮干)	米 麦 さつまいも 油 砂糖 ごま 小麦粉 白玉粉 マヨネーズ	人参 まいたけ れんこん しめじ えのき たまねぎ ねぎ きゅうり	828 28.7	25日：十五夜献立 秋の行事の一つ に「お月見」があ ります。十五夜 (旧暦8月15 日)に、農作物の 収穫を祝って月見 団子や里いもなど をお供えし、月を 眺めるものです。 現在の暦では、十 五夜の日は毎年変 わり、今年は9月 25日です。
28	月	麦ご飯		ワントンスープ 魚の甘辛ナッツがらめ 昆布あえ	牛乳 タラ 昆布	米 麦 ワンタン じゃがいも 油 カシューナッツ 砂糖	人参 小松菜 たまねぎ ねぎ えのき ピーマン たけのこ もやし キャベツ	739 24.8	
29	火	チキンライス		ポトフ フルーツヨーグルト	鶏肉 牛乳 ウィンナー ヨーグルト	米 パター じゃがいも	たまねぎ コーン ピーマン 人参 キャベツ 大根 パナナ もも パイン りんご	705 23.3	
30	水	麦ご飯		かきたま汁 ホキ天玉揚げ ひじきの炒り煮	牛乳 卵 かまぼこ 大豆 ホキ 油揚げ ひじき (だし：かつお節 昆布)	米 麦 じゃがいも 油 砂糖	人参 たまねぎ ほうれん草 枝豆	744 30.5	

※都合により献立や食材の一部を変更することがあります。ご了承ください。