



9月 こんだてよていひょう



今月の目標
よい姿勢で食べよう

令和8年度 錦町学校給食センター

日 曜	連絡	主食	牛乳	おかず	おもなざいりょう			えいようりょう		ひとくちメモ
					あか ちやにくやほねになる	きいろ ねつやちからになる	みどり からだのちょうしをととのえる	エネルギー (kcal)	たんぱく しつ(g)	
1	火			ジャーチャン豆腐 ひやしちゅうかサラダ のりのつくだに	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ ハム のり かつおぶし	こめ むぎ でんぶん さとう ごまあぶら ちゅうかめん みずあめ	にんじん たけのこ たまねぎ ねぎ しいたけ にんにく コーン しょうが きゅうり キャベツ きくらげ	小 627	26.3	4日  揚げなすサラダ なすを素揚げし、トマト、きゅうりを調味料で和えたサラダです。しょうががアクセントとなり、さっぱりとしたサラダに仕上げました。 
2	水			さかなのパンこやき なしサラダ コーンポタージュ	ぎゅうにゅう ホキ ベーコン	こめ オリーブゆ パンこ あぶら さとう じゃがいも	にんにく なし キャベツ コーン きゅうり たまねぎ にんじん ぶなしめじ パセリ	小 612	23.7	
3	木			ごはんにくをのせて食べよう いんげんのごまあえ こくとナッツ	ぎゅうにゅう たまご あぶらあげ だいず	こめ むぎ さとう でんぶん ごま アーモンド くるごとう あぶら	にんじん たまねぎ ねぎ もやし しいたけ いんげん キャベツ	小 616	24.3	7日  ふるさとくまさんデー 9月の旬の食材は「梨」です。フルーツの里錦町では、梨がたくさん作られています。給食でも錦町産の梨を取り入れました。 
4	金			あげなすサラダ スパゲッティナポリタン	ぎゅうにゅう ベーコン チーズ	パン あぶら さとう スパゲッティ オリーブゆ	なす トマト きゅうり しょうが にんじん たまねぎ ビーマン マッシュルーム	小 605	21.8	
7	月			ごはんにかけて食べよう ブロッコリーとたまごのサラダ なし ふるさとくまさんデー(今月のピックアップ食材・なし)	ぎゅうにゅう チーズ だいず ぎゅうにく ツナ	こめ じゃがいも バター さとう マヨネーズ	たまねぎ にんじん トマト なし ぶなしめじ グリンピース にんにく しょうが ブロッコリー	小 623	21.9	9日  防災給食 9月9日は救急の日です。給食では「救給カレー」を提供します。救給カレーはご飯が入っていて、開封してそのまま食べることができる容器不要のカレーです。給食センターでは、緊急対応物資として「救給カレー」を備蓄しています。このカレーをローリングストック法の一環で、年に1回給食で提供します。 
8	火			マーボーなす シューマイ じゃこあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ちりめん だいず とり	こめ むぎ あぶら さとう ごま ごまあぶら でんぶん ラード	なす しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ いんげん しいたけ キャベツ きゅうり	小 586	23.6	
9	水			ツナサラダ やさいスープ パイン	ぎゅうにゅう ツナ ベーコン	こめ あぶら マヨネーズ じゃがいも	コーン キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ しめじ トマト パセリ パイン	小 545	14.6	17日 フルーツヨーグルト 球磨産のヨーグルトを使用しました。ほんのりとした甘さと、とろ〜りとした食感が人気です。 
10	木			ゴーヤチャンプル はるまき もずくスープ	ぎゅうにゅう とうふ たまご ぶたにく かつおぶし かまぼこ もずく	こめ むぎ あぶら さとう ごま ラード こむぎこ はるさめ でんぶん こめこ	たまねぎ にがうり にんじん キャベツ しょうが しいたけ えのきたけ ねぎ	小 618	22.2	
11	金			さかなのみそマヨやき ごもくきんぴら しらたまだんごじる	ぎゅうにゅう ホキ みそ てんぶら だいず とり	こめ さとう こんにやく ごま マヨネーズ あぶら もちごめ でんぶん	こほう にんじん ねぎ いんげん たまねぎ しいたけ	小 616	25.4	18日  手羽元のさっぱり煮 手羽元とは鶏肉の根本の骨のついた部分です。骨の近くの肉は、とても旨味があり、とろ〜りとした食感が人気です。 
14	月			ごはんにくをのせて食べよう ワンタンスープ	ぎゅうにゅう とり	こめ さとう ごま ごまあぶら	さんさい たけのこ しょうが にんにく もやし にんじん ねぎ ほうれんそう たまねぎ キャベツ	小 613	25.3	
15	火			さかなのてんたまあげ マヨネーズあえ みそけんちんじる	ぎゅうにゅう ホキ あおさ ちくわ とりにく とうふ みそ	こめ むぎ あぶら てんたま こむぎこ でんぶん さとう マヨネーズ こんにやく さといも ごまあぶら	しそ キャベツ きゅうり ねぎ にんじん たまねぎ ごぼう	小 607	23.4	18日  手羽元のさっぱり煮 手羽元とは鶏肉の根本の骨のついた部分です。骨の近くの肉は、とても旨味があり、とろ〜りとした食感が人気です。 
16	水			あつあげのそばろに ちくさやき しおこんぶあえ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ てんぶら たまご とり	こめ むぎ こんにやく さとう でんぶん あぶら ごま	しょうが たまねぎ にんじん いんげん ほうれんそう キャベツ きゅうり	小 624	26.5	
17	木			キャベツとにくだんごのスープ フルーツヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう だいず ぶたにく ヨーグルト かんてん とうにゅう	こめ むぎ あぶら パンこ でんぶん さとう	たまねぎ マッシュルーム グリンピース キャベツ にんじん ブロッコリー しいたけ ねぎ みかん パイン もも りんご ぶどう	小 595	23.8	18日  手羽元のさっぱり煮 手羽元とは鶏肉の根本の骨のついた部分です。骨の近くの肉は、とても旨味があり、とろ〜りとした食感が人気です。 
18	金			てばもとのさっぱり煮 ごぼうサラダ とうにゅういりみそしる	ぎゅうにゅう ハム とうにゅう とりにく あぶらあげ みそ	こめ さとう じゃがいも マヨネーズ	しょうが にんにく きゅうり ごぼう にんじん ねぎ たまねぎ	小 589	21.3	
24	木			チンジャオロース やきぎょうざ スーミータン	ぎゅうにゅう とり	こめ さとう こむぎこ でんぶん ラード ごまあぶら	ビーマン たけのこ たまねぎ にんじん にんにく しょうが キャベツ なら コーン パセリ	小 588	21.5	25日  十五夜 こんだて 今年の十五夜は9月25日です。十五夜はお団子や稲に月にお供えて、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事です。給食では、里芋を使用した「のっぺい汁」や「お月見団子」を取り入れました。「栗ごはん」の栗は球磨産を使用しています。 
25	金			さんまのみぞれに カリカリあえ のっぺい汁・おつきみだんご	ぎゅうにゅう さんま とり あつあげ こんぶ とうにゅう いんげんまめ	こめ くり ごま さとう こんにやく さといも でんぶん こめこ みずあめ さつまいも	だいこん キャベツ きゅうり にんじん たまねぎ ねぎ しいたけ	小 641	23.6	
28	月			ユーリンチー かいそうサラダ ごもくはるさめスープ	ぎゅうにゅう とり かいそう ぶたにく	こめ むぎ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら ごま はるさめ	ねぎ にんにく しょうが もやし きゅうり キャベツ にんじん たまねぎ	小 615	22.8	25日  十五夜 こんだて 今年の十五夜は9月25日です。十五夜はお団子や稲に月にお供えて、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事です。給食では、里芋を使用した「のっぺい汁」や「お月見団子」を取り入れました。「栗ごはん」の栗は球磨産を使用しています。 
29	火			かぼちゃサラダ マカロニのクリームに	ウィンナー チーズ ぎゅうにゅう とりにく	こめ むぎ あぶら マヨネーズ マカロニ	たまねぎ にんじん グリンピース かぼちゃ きゅうり ブロッコリー	小 631	21.9	
30	水			さばのおこうじやき じゃがいものごまずあえ とうふのみそしる	ぎゅうにゅう さば とうふ あぶらあげ わかめ みそ	こめ さとう ごま じゃがいも	きゅうり にんじん たまねぎ えのきたけ ねぎ	小 620	24.3	25日  十五夜 こんだて 今年の十五夜は9月25日です。十五夜はお団子や稲に月にお供えて、秋の収穫に感謝する日本の伝統行事です。給食では、里芋を使用した「のっぺい汁」や「お月見団子」を取り入れました。「栗ごはん」の栗は球磨産を使用しています。 
								中 750	28.7	

*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。

*ハムとベーコン、ウィンナーは卵、乳不使用のものを使っています。*マヨネーズは卵不使用のものを使っています。