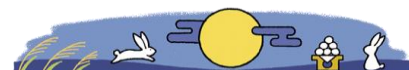




令和8年度 9月給食献立予定表

【今月の目標】残さず食べよう



美祢市学校給食センター

日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		
			牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
1	火	わかめごはん	○		牛乳 わかめ			米 麦			
		ちくわの磯辺焼き		ちくわ磯辺あげ						570	713
		五目うどん汁		鶏肉 油揚げ		にんじん ねぎ	干しいたけ 玉ねぎ	うどん 砂糖		22.0	27.3
		ごま酢あえ				にんじん	きゅうり もやし キャベツ	砂糖	ごま	2.1	3.2
2	水	ハヤシライス	○	牛肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	玉ねぎ しめじ	米 麦	油 ハヤシルウ	640	760
		コールスロー		チキンハム	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし		ノンエッグマヨネーズ	24.2	28.0	
		ヨーグルト			ヨーグルト				1.9	2.2	
3	木	JA山口県美祢統括本部さんから「秋芳梨」を無償提供していただきました。 今日の秋芳梨提供校は【伊佐小・厚保小・秋芳桂花小・伊佐中・厚保中・大嶺中】です。									
		ミルクパン	○		牛乳			ミルクパン			
		じゃがいもチリコンカン		豚肉 大豆ミート ミックスビーンズ	にんじん ビーマン トマト缶	玉ねぎ	じゃがいも		654	803	
		ツナサラダ		ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油	28.5	34.8
		秋芳梨					秋芳梨			2.5	3.3
4	金	【ミネドン給食】今月の食材は『オクラ』です。美祢市では7月から10月にかけて収穫されています。									
		白ごはん	○		牛乳			米			
		鶏肉のレモン漬け		鶏肉		マイヤーレモン果汁	片栗粉 砂糖	油	614	737	
		ふるさとみそ汁		豆腐 みそ	かぼちゃ にんじん オクラ	玉ねぎ しいたけ			23.9	27.9	
		昆布あえ			にんじん	きゅうり キャベツ			2.1	2.4	
7	月	今日は沖縄メニューです。チャンプルーはいろいろな材料を混ぜ合わせて炒めた料理のことです。									
		白ごはん	○		牛乳			米		587	709
		沖縄そば汁		豚肉 かまぼこ	にんじん ねぎ	玉ねぎ	沖縄そば 砂糖		26.3	31.1	
ゴーヤチャンプルー	ベーコン 生揚げ たまご かつおぶし	にんじん ゴーヤ		もやし		ごま油 油	2.4	3.0			
8	火	カレーピラフ	○	ウインナー	牛乳	にんじん パセリ 青ピーマン	玉ねぎ とうもろこし にんにく	米	油	584	708
		コンソメスープ		鶏肉	にんじん ほうれん草	玉ねぎ キャベツ えのきたけ	じゃがいも		19.8	23.3	
		フルーツポンチ			みつ豆用寒天	りんご缶 パイン缶 みかん缶	白玉団子		2.4		
9	水	白ごはん	○		牛乳			米			
		鶏肉のスタミナ焼き		鶏肉		しょうが にんにく	砂糖	ごま油	605	719	
		なめこのみそ汁		豆腐 油あげ みそ	にんじん ねぎ	玉ねぎ なめこ	じゃがいも		25.5	29.7	
		しそひじき和え			しそひじき	にんじん	きゅうり キャベツ			2.1	2.5
10	木	JA山口県美祢統括本部さんから「秋芳梨」を無償提供していただきました。 今日の秋芳梨提供校は【豊田前小・於福小・麦川小・大嶺小・秋吉小・秋芳中・美祢分教室】です。									
		黒糖パン	○		牛乳			黒糖パン			
		かぼちゃんシチュー		鶏肉	牛乳	かぼちゃ にんじん ほうれん草	玉ねぎ		シチュールウ	623	764
		わかめサラダ		ツナ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油	23.7	28.4
		秋芳梨					秋芳梨			2.5	3.2
11	金	菜飯	○		牛乳			米 麦			
		アジフライ			アジフライ			油	582	704	
		なるとのすまし汁		豆腐 なると	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			22.0	26.1
		ごまあえ				ほうれん草 にんじん	もやし キャベツ	砂糖	ごま	2.3	3.1
14	月	白ごはん	○		牛乳			米			
		鶏肉の塩こうじ唐揚げ		鶏肉				片栗粉	油	608	725
		魚そうめん汁		魚そうめん 豆腐	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			25.2	29.4
		磯香あえ			焼きのり	小松菜 にんじん	キャベツ もやし	砂糖		1.7	2.0

日	曜	献立名	主 な 材 料						エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		
			牛乳	<赤>体をつくる		<緑>体の調子をととのえる		<黄>熱や力になる		小	中
				1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 乳製品 小魚・海そう	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物	5群 米 パン めん いも・砂糖	6群 油脂		
15	火	冬瓜は「冬」という漢字が使われていますが、夏が旬の野菜です。									
		○		牛乳				米 麦		574 23.6 1.8	692 27.8 2.1
				のり佃煮							
			豚肉 生揚げ うずら卵		にんじん さやいんげん	とうがん 玉ねぎ 干しいたけ	こんにゃく 砂糖	油			
			糸かまぼこ	わかめ	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖				
16	水	○	豚肉	牛乳		キムチ 玉ねぎ 枝豆 しょうが にんにく	米	ごま油	610 23.1 1.7	716 26.9 2.2	
			鶏肉		にんじん ねぎ	玉ねぎ キャベツ しいたけ	トック	ごま油			
					にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま油			
						冷凍みかん					
17	木	○		牛乳			米粉パン		627 25.7 2.6	777 31.8 3.3	
								はちみつ&マーガリン			
			豚肉		にんじん ピーマン	玉ねぎ もやし	スパゲッティ	油			
			ツナ	チーズ		キャベツ きゅうり とうもろこし	砂糖	油			
18	金	9月21日の「敬老の日」にちなんで「まごわやさしいみそ汁」です。 「まごわやさしい」はある食べものの頭文字をとった言葉です。分かるかな？									
		○		牛乳				米		626 28.6 2.3	756 34.0 2.9
			さば								
			はんぺん 豆腐 みそ	わかめ	にんじん ねぎ	玉ねぎ ししいたけ	じゃがいも	ごま			
			豚肉		にんじん	ごぼう たけのこ	こんにゃく 砂糖	油			
24	木	○	ハンバーグ	牛乳	にんじん	キャベツ	米粉パン 砂糖 片栗粉		588 29.4 2.6	704 34.1 3.5	
			鶏肉 たまご		にんじん ほうれん草	玉ねぎ	じゃがいも 片栗粉				
25	金	9月25日は「十五夜」です。十五夜は、お月見団子や里いもを食べたり、すすきをお供えしたりします。									
		○		牛乳				米		622 21.9 1.6	731 25.5 2.0
			さんまのしょうが煮								
			鶏肉		にんじん ねぎ	ごぼう 干しいたけ 大根	こんにゃく さといも				
					にんじん	きゅうり もやし たくあん					
28	月	○						お月見団子		592 22.8 1.8	710 26.8 2.3
29	火	♥ハッピーにんじんの白♥ 卵カレーの中にハートの形をしたにんじんが入っています。探してみてくださいね。									
		○	豚肉 うずら卵	牛乳	にんじん	玉ねぎ 枝豆	米 麦 じゃがいも	油 カレールウ	644 22.7 2.4	774 26.8 3.1	
			ツナ	ひじき	にんじん	キャベツ きゅうり	砂糖	油			
							ぶどうゼリー				
30	水	○		牛乳			米		601 22.5 1.7	724 26.5 2.2	
				白身魚の天ぷら							油
				豆腐 油あげ みそ		にんじん ねぎ	玉ねぎ ししいたけ	さつまいも			
				かつおぶし		ブロッコリー にんじん	キャベツ	砂糖			

* この献立表は、「伊佐小・厚保小・大嶺小・麦川小・於福小・豊田前小・秋芳桂花小・秋吉小・伊佐中・厚保中・大嶺中・秋芳中・美祢分教室」の統一献立です。

給食の実施については、各校で異なりますのでご注意ください。

* 材料の都合により、献立は一部変更になることがあります。

* 学校給食に使用している県産食材は「学校給食県産食材利用拡大事業」により、JA山口県、水産関係団体、山口県などから一部助成を受けています。