

令和8年 9月 献立予定表

しゅうなん、りつ、くりや、がっこうきゅうしょく
周南市立栗屋学校給食センター

日・曜日	献立名	主 な 材 料			栄 養 価		家庭で とりたい 食品
		(赤)	(緑)	(黄)	上:エネルギー(kcal) 下:たんぱく質(g)		
		主に体をつくる	主に体の調子をととのえる	主にエネルギーになる			
1 (火)	 キーマカレー フルーツミックス	 ぶたにく、だいず、レンズまめ	にんじん、たまねぎ、トマト、グリーンピース にんにく、しょうが みかん、パインアップル、もも ナタデココ	あぶら、 こめ、むぎ カクテルゼリー	641 23.4	795 28.2	さかな
2 (水)	 ポトフ 大根ツナサラダ	 とりにく、きなこ まぐろあぶらづけ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、パセリ にんにく きゅうり、だいこん、とうもろこし、にんじん	じゃがいも、 パン 、あぶら、さとう さとう、あぶら	576 23.2	749 29.1	くだもの
3 (木)	 野菜のそぼろ煮 オクラのごま和え	 とりにく、なまあげ、わかめ	ごぼう、たまねぎ、にんじん、さやいんげん ほししいたけ オクラ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん	じゃがいも、さとう、でんぶん こめ、むぎ ごま、さとう	565 21.5	692 25.7	たまご
4 (金)	 鯨のケチャップがらめ <くじらの日> とうがん汁 味付のり	 くじら とうふ、あぶらあげ、のり	くじら とうがん、たまねぎ、にんじん、えのきたけ ねぎ	あぶら、じゃがいも、さとう こめ、むぎ でんぶん	598 23.5	734 28.3	いろのこ いやさい
7 (月)	 塩焼きそば コーンとウインナーのソテー	 ぶたにく、いか、えび、ちくわ ウインナー	もやし、にんじん、たまねぎ、キャベツ ピーマン とうもろこし、たまねぎ、パセリ	やきそばめん、あぶら パン あぶら	609 26.9	780 33.9	かいそう るい
8 (火)	 プルコギ丼の具 <韓国の料理> わかめスープ	 ぶたにく チキンハム、とうふ、わかめ	にんにく、たまねぎ、にんじん、もやし、にら たまねぎ、にんじん、えのきたけ、チンゲンサイ	ごま、さとう、ごまあぶら、 こめ、むぎ ごまあぶら	538 21.9	658 26.4	さかな
9 (水)	 ゴーヤ入りカレーそぼろ コーン卵スープ 冷凍パイ	 ぶたにく、だいず ベーコン、 たまご	たまねぎ、とうもろこし、にんじん ゴーヤ、にんにく、しょうが とうもろこし、キャベツ、にんじん、しめじ こまつな、パインアップル	パンこ、あぶら、 パン 、さとう	614 26.9	753 33.1	しゅじつ るい
10 (木)	 アジフライ きゅうりのピリ辛あえ 豚汁	 あじ ぶたにく、とうふ、あぶらあげ みそ	きゅうり にんじん、ごぼう、だいこん、 ねぎ	あぶら、 こめ、むぎ 、さとう ごまあぶら、ごま、パンこ	607 25.1	742 30.1	いろのこ いやさい
11 (金)	 ハヤシライス チーズ入りサラダ	 ぶたにく チキンハム、チーズ	にんにく、にんじん、たまねぎ マッシュルーム、グリーンピース キャベツ、にんじん、とうもろこし	じゃがいも、あぶら、さとう こめ、むぎ エッグレスマヨネーズ、さとう	617 21.8	762 26.0	かいそう るい
14 (月)	 ミートボールのトマト煮 ごぼうのサラダ	 ミートボール まぐろあぶらづけ	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー トマト、にんにく ごぼう、キャベツ、にんじん	じゃがいも、あぶら、さとう、 パン ごま、エッグレスマヨネーズ さとう	598 23.2	738 28.1	きのこ るい
15 (火)	 マーボー 茄子 <地場産給食> ハムと春雨の中華サラダ	 とうふ、 ぶたにく 、みそ チキンハム	にんじん、たまねぎ、 むす 、にら、しょうが にんにく、ほししいたけ キャベツ、きゅうり、にんじん	さとう、 こめ、むぎ はるさめ、さとう、ごまあぶら、ごま	576 23.6	708 28.3	さかな
16 (水)	 チキンビーンズ シーフードソテー いちごジャム	 とりにく、だいず いか、えび	にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、 ピーマン 、にんにく	じゃがいも、あぶら、さとう、 パン あぶら、いちごジャム	629 28.8	775 35.3	かいそう るい
17 (木)	 ぶたたまひじき丼の具 ごぼうのみそ汁 オレンジ	 ぶたにく 、たまご、ひじき とりにく、なまあげ、みそ	しょうが、にんじん、 ねぎ ごぼう、たまねぎ、にんじん、もやし ねぎ 、オレンジ	あぶら、さとう、 こめ、むぎ	578 26.0	708 31.7	いろのこ いやさい
18 (金)	 いわし天ぷら <まごわやさしい献立> ごずこんサラダ すまし汁	 いわし ひじき、だいず、おおふくまめ きんときまめ、とうふ まぐろあぶらづけ、かまぼこ	あかしそ ごぼう、キャベツ、にんじん、たまねぎ にんじん、ほししいたけ、 ねぎ	あぶら、 こめ、むぎ ごま、あぶら、さとう	587 22.3	722 26.7	くだもの
24 (木)	 ポークカレー 骨太サラダ	 ぶたにく しらすぼし、かいそう	たまねぎ、にんじん、にんにく、しょうが グリーンピース、りんご キャベツ、にんじん、こまつな	じゃがいも、あぶら、 こめ、むぎ あぶら、さとう	580 19.7	711 23.6	まめるい
25 (金)	 うさぎ型ハンバーグ <お月見献立> ごまあえ 月見汁 お月見ゼリー	 ハンバーグ とうふ、あぶらあげ	こめ、むぎ ほうれんそう、キャベツ、にんじん たまねぎ、えのきたけ、こまつな	ごま、さとう、しらたまだんご でんぶん、おつきみゼリー	636 22.6	788 28.2	さかな
28 (月)	 ささみカツ 野菜サラダ じゃがいもの豆乳スープ(中)チーズ	 ささみカツ ベーコン、しろいんげんまめ とうにゅう、(中)チーズ	キャベツ、きゅうり、とうもろこし マッシュルーム、たまねぎ、にんじん パセリ	あぶら、 パン 、フレンチドレッシング フレンチドレッシング じゃがいも	647 27.3	847 35.5	くだもの
29 (火)	 鯖の塩焼き きんぴらごぼう 鶏つみれ汁	 さば、ひらてん とりにくだんご、とうふ、みそ	ごぼう、にんじん、さやいんげん たまねぎ、にんじん、えのきたけ、 ねぎ	こめ、むぎ 、こんにやく ごまあぶら、さとう、ごま	637 32.2	785 39.1	いろのこ いやさい
30 (水)	 ミートスパゲッティ フルーチェポンチ	 ぶたにく ぎゅうにゅう	マッシュルーム、にんじん、たまねぎ トマト、グリーンピース、にんにく みかん、バナナ、ナタデココ	スパゲッティ、オリーブあぶら パン フルーチェオレンジ	568 22.6	724 28.1	かいそう るい

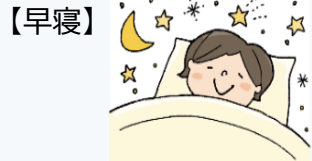
パンは「県産小麦」と「県産米粉」を使用しています。太字で記載している材料は県内産や市内産を使用する予定です。
献立は都合により変更する場合があります。ご了承ください。



生活リズムをとおのえよう



朝の光を感じると「セロトニン」が分泌され、日中に活動しやすくなります。



睡眠は、疲れをとったり、体を成長させたりします。夜更かしせずに十分睡眠をとりましょう。



夕食でとったエネルギーは朝にはほぼ残っていません。午前中元気に活動するために、朝ごはんをしっかり食べましょう。



中秋の名月 25日(金)

中秋の名月とは、旧暦の8月15日に出る月のことです。秋の収穫をよろこび、感謝する祭りの日として、月見団子などの月にちなんだものや秋の収穫物を食べたり、お供えしたりする行事です。給食ではこの日を「お月見献立」としています。また、「秋の七草」の一つであるススキを供える風習もあります。



中学校給食費(9月)の納付期限は9月30日(水)です。
口座振替の方は、前日までに残高確認をお願いいたします。