

令和8年 9月 学校給食献立表

しゅうなんし りつすみよしがっこうきゅうしよく
周南市立住吉学校給食センター

日・曜日	献立名		主 な 材 料			栄養価		家庭で とりたい 食品
			(赤) 主に体をつくる	(緑) 主に体の調子をととのえる	(黄) 主にエネルギーになる	栄 養 価		
						上:エネルギー(kcal)	下:たんぱく質(g)	
1火	麦ごはん 	野菜カレー ツナサラダ	 とりにく、しろいんげんまめ ツナ(まぐろあぶらづけ)	 にんじん、たまねぎ、なす、トマト、ピーマン にんじん、キャベツ、きゅうり、こまつな	 こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら ごまあぶら、さとう、ごま	607 21.4	743 25.6	くだもの
2水	麦ごはん 	なす入りマーボー豆腐 ぎょうざ 冷凍みかん	 とうふ、とりにく、みそ ぎょうざ	 なす、たまねぎ、にんじん、ねぎ みかん	 こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、でんぷん	650 24.9	770 28.9	
3木	ゆかりごはん 	肉じゃが 野菜とツナのごま和え 【中学】厚焼き玉子	 ぶたにく、なまあげ、ひらてん ツナ(まぐろみずに) あつやきたまご	 にんじん、たまねぎ、えだまめ、あかしそ もやし、こまつな、キャベツ、にんじん	 こめ、じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう ごま、さとう	585 22.9	772 32.5	かいそう るい
4金	黒糖パン 	しろみざかな 白身魚フライ レタスのスープ 小松菜のサラダ	 しろみざかなフライ ミートボール	 レタス、たまねぎ、にんじん こまつな、にんじん、キャベツ、とうもろこし	 パン、こくとう、あぶら じゃがいも オリーブあぶら、さとう	624 24.2	798 30.2	
7月	小パン 	スパゲッティナポリタン フルーツミックス ソフトチーズ	 ぶたにく、ウインナー(とりにく) ソフトチーズ	 にんじん、たまねぎ、エリンギ、ピーマン みかん、パインアップル、もも	 パン、スパゲッティ、あぶら きよほうゼリー、マスカットゼリー	618 22.7	774 28.1	いろのうす いやさい
8火	麦ごはん 	スタミナ炒め とうがん入り卵スープ はちみつレモンゼリー	 ぶたにく たまご、とうふ、あぶらあげ	 にんにく、しょうが、たまねぎ、キャベツ にんじん、ピーマン とうがん、えのきたけ、にんじん、にら	 こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう、ごま でんぷん はちみつレモンゼリー	644 23.8	763 28.7	
9水	麦ごはん 	そぼろ煮 さんまかぼすレモン煮 野菜のごま和え	 とりにく、なまあげ、ちくわ さんまかぼすレモンに	 にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、こまつな、にんじん	 こめ、むぎ、じゃがいも、こんにゃく さとう、でんぷん さとう、ごま	639 27.6	789 33.6	かいそう るい
10木	麦ごはん 	ちゅうか 中華どんぶり はるまき きゅうりともやしの甘酢和え	 ぶたにく、いか、かまぼこ	 たまねぎ、にんじん、キャベツ、チンゲンサイ ほししいたけ、しょうが はるまき きゅうり、もやし	 こめ、むぎ、ごまあぶら、さとう でんぷん あぶら さとう	583 21.9	727 26.6	
11金	パン 	チリコンカン コーンポタージュ オレンジ	 とりにく、だいず ベーコン、ぎゅうにゅう	 たまねぎ、にんじん、にんにく たまねぎ、にんじん、とうもろこし、ほうれんそう オレンジ	 パン、さとう じゃがいも	607 25.4	777 32.2	さかな
14月	パン 	くじらカツ ゆで野菜 マカロニスープ ケチャップソース 冷凍みかん	 くじらカツ とりにく	 キャベツ、にんじん たまねぎ、にんじん、とうもろこし、こまつな みかん	 パン、あぶら マカロニ、じゃがいも	636 28.3	802 35.5	
15火	麦ごはん 	いわしの梅煮 ほうれんそうのお浸し まごわやさしいみそ汁	 いわしのうめに なまあげ、かまぼこ わかめ、みそ	 ほうれんそう、キャベツ、にんじん にんじん、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ	 こめ、むぎ さとう さつまいも、ごま	607 26.4	718 30.0	くだもの
16水	麦ごはん 	ハヤシライス かいそうサラダ	 ぶたにく、しろいんげんまめ かいそう、ツナ(まぐろみずに)	 にんじん、たまねぎ、グリーンピース キャベツ、きゅうり	 こめ、むぎ、じゃがいも、あぶら、さとう アーモンド	611 22.3	751 26.6	
17木	ごはん 	ガパオライス(具) クイッティオのスープ 冷凍ピーチ	 とりにく、だいず、あぶらあげ ぶたにく、えび	 たまねぎ、にんじん、ピーマン(あか・き) にんにく たまねぎ、にんじん、キャベツ、しめじ にら、レモン もも	 こめ、ごまあぶら、さとう クイッティオ	604 24.5	719 29.3	しゅじつ るい
18金	小パン 	ピリ辛みそ焼きそば フランクフルトのケチャップ炒め	 ぶたにく、いか、かまぼこ みそ フランクフルト(とりにく)	 にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ ねぎ、しょうが たまねぎ、にんじん	 パン、やきそばめん、あぶら、さとう さとう、あぶら	600 26.5	774 33.1	
24木	ごはん 	うさぎ型ハンバーグ 塩こんぶ和え 月見汁 お月見ゼリー	 ハンバーグ しおこんぶ とうふ、かまぼこ、あぶらあげ	 キャベツ、きゅうり たまねぎ、にんじん、ねぎ	 こめ、さとう さといも、こんにゃく、おつきみゼリー	611 22.9	744 28.5	こざかな
25金	パン 	しろみざかな 白身魚のマリネ パンプキンスープ りんごジャム	 たら とりにく、ぎゅうにゅう	 たまねぎ、にんじん、レモン かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	 パン、でんぷん、あぶら、さとう じゃがいも りんごジャム	660 27.9	835 34.8	
28月	パン 	いたまご 炒り卵 中華風サラダ レーズンクリーム	 とりにく、たまご ツナ(まぐろみずに)	 たまねぎ、にんじん、グリーンピース ほうれんそう、きゅうり、キャベツ	 パン、じゃがいも、あぶら、さとう ごまあぶら、さとう レーズンクリーム	619 25.2	781 32.0	まめるい
29火	減量麦ごはん 	きしめん みそカツ キャベツのごま和え	 とりにく、あぶらあげ、かまぼこ ヒレカツ、みそ	 にんじん、たまねぎ、ほししいたけ、ねぎ キャベツ、もやし、ほうれんそう、にんじん	 こめ、むぎ、ひらめん(こむぎこ)、さとう あぶら、さとう さとう、ごま	672 28.8	787 32.7	
30水	麦ごはん 	うま煮 さわらのしおやき しそひじき和え	 ぶたにく、なまあげ、ひらてん さわら しそひじき	 にんじん、ごぼう、さやいんげん こまつな、キャベツ、にんじん	 こめ、むぎ、じゃがいも、こんにゃく あぶら、さとう さとう	602 27.9	740 33.6	しゅじつ るい

生活リズムをとりもどそう

長かった夏休みが終わり、学校生活が再開します。夏休み中、朝ねぼうをしたり、朝ごはんを抜いたり、夜更かしをしたりしていませんか？
新学期から、元気に過ごすためには、食事、運動、睡眠などの生活リズムを整えることが大切です。夏休み明けの今、生活習慣を見直して、規則正しい生活リズムを心がけましょう。



- ◆ 食物アレルギーのある方に対応するため「詳細な献立表」や「原材料配合表」を提供しています。ご希望の方は学校にお申し出ください。
※ミートボールやゼリーなどの加工品の詳しい材料については「原材料配合表」をご覧ください。
- ◆ 主な材料の太字で書いてある食材は、県産と市内産です。
- ◆ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
- ◆ 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。