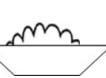
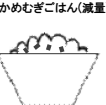


令和8年 9月 献立予定表



周南市立新南陽学校給食センター

日・曜日	献立名		主 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	小 中			
						エネルギー(kcal) たんぱく質(g)	エネルギー(kcal) たんぱく質(g)		
1 (火)		ハンバーグ マヨネーズサラダ マカロニスープ		ハンバーグ ベーコン	しょうが,にんにく キャベツ,こまつな,にんじん,ブロッコリー ごぼう,たまねぎ,えのきたけ,とうもろこし	さとう,ごまあぶら,パン ごま,ノンエッグマヨネーズ,さとう マカロニ,じゃがいも	661 26.5	792 31.0	さかな
2 (水)		むぎごはん 夏野菜カレー キャベツとコーンのソテー むむヨーグルト		とりにく ウインナー,のむヨーグルト	たまねぎ,なす,かぼちゃ,にんじん,トマト にんにく キャベツ,とうもろこし,にんじん,パセリ	じゃがいも,あぶら,こめ,むぎ あぶら	644 23.2	799 27.6	
3 (木)		小さなこあげパン フランクフルトのトマト煮 ポテトスープ アーモンド		チキンフランク,きなこ とりにく	キャベツ,にんじん,さやいんげん,トマト たまねぎ,にんじん,えのきたけ,パセリ	オリーブあぶら,さとう,パン,あぶら じゃがいも,アーモンド	644 25.5	808 31.3	くだもの
4 (金)		むぎごはん コーン焼売(小学1個,中学2個) マーボー豆腐 春雨の中華和え		コーンしゅうまい とうふ,ぶたにく,だいず,みそ とりにく,わかめ	たまねぎ,にんじん,ほししいたけ,ねぎ しょうが,にんにく,もやし,きゅうり	こめ,むぎ さとう,ごまあぶら,でんぷん はるさめ,ごま	656 28.1	854 35.5	
7 (月)		わかめむぎごはん(減量) ちゃんぽん あじの甘酢漬け 冷凍パイ		ぶたにく,ひらてん,かまぼこ わかめ あじこなつき	キャベツ,たまねぎ,もやし,にんじん とうもろこし,ねぎ たまねぎ,にんじん,ピーマン れいとうパイ	ちゃんぽんめん,ごまあぶら こめ,むぎ あぶら,ごま,さとう	647 27.0	799 32.8	いも
8 (火)		パン ポークビーンズ 《地場産給食の日》 ハムとれんこんのサラダ 山口県産夏みかんジャム		ぶたにく,だいず けんさんチキンハム	たまねぎ,にんじん,パセリ キャベツ,こまつな,れんこん	じゃがいも,あぶら,さとう,パン ごまドレッシング なつみかんジャム	670 29.6	806 35.8	
9 (水)		むぎごはん さばのみそ煮 ごま酢和え 冬瓜汁		さばのみそに とりにく,とうふ あぶらあげ	キャベツ,もやし,ほうれんそう,にんじん とうがん,たまねぎ,こまつな	こめ,むぎ ごま,ごまあぶら,さとう	616 31.0	748 35.8	きのこ
10 (木)		こくとうパン メンチカツ えだまめ 枝豆サラダ やさい 野菜のスープ煮		メンチカツ ウインナー	キャベツ,えだまめ,にんじん,もやし とうもろこし,たまねぎ,ブロッコリー	あぶら,パン,くろざとう アーモンド,あぶら,さとう じゃがいも	689 25.0	864 30.3	
11 (金)		むぎごはん こうやとうふ たまご 高野豆腐の卵とじ ピーマンのじゃこ炒め		とりにく,こうやとうふ,たまご ちくわ ベーコン,しらすぼし	たまねぎ,にんじん,えだまめ ほししいたけ ピーマン,にんじん	あぶら,さとう,こめ,むぎ こんにゃく,ごま,ごまあぶら,さとう	627 30.3	793 37.5	くだもの
14 (月)		むぎごはん ミートボールと生揚げの中華煮 きりぼ だいこん 切干し大根のさっぱり和え		ミートボール,なまあげ,ちくわ とりにく	キャベツ,たまねぎ,にんじん,チンゲンサイ えだまめ,ほししいたけ,しょうが,にんにく きりぼしだいこん,もやし,にんじん きゅうり	ごまあぶら,さとう,こめ,むぎ ごま,ごまあぶら,さとう	610 26.5	771 32.5	
15 (火)		パン トマトグラタン れんこん入りサラダ ベーコンといんげん豆のスープ		まぐろあぶらづけ,ベーコン しろいんげんまめ	キャベツ,れんこん,にんじん,たまねぎ こまつな,えのきたけ	トマトグラタン,パン あぶら,さとう,じゃがいも	675 23.3	782 27.4	かいそう
16 (水)		むぎごはん しろみぎかな 白身魚フライ キャベツの昆布和え ビーフン汁		しろみぎかなフライ しおこんぶ,ぶたにく,とうふ	キャベツ,きゅうり,にんじん,たまねぎ もやし,ほうれんそう	あぶら,こめ,むぎ ごま,ごまあぶら,ビーフン	614 25.3	770 30.7	
17 (木)		パン さつまいものスペイン風オムレツ 《スペインの料理》 アーモンドサラダ ソパ・デ・アホ ソフトチーズ		スペインふうオムレツ チキンハム,ベーコン レンズまめ,ソフトチーズ	キャベツ,こまつな,にんじん,たまねぎ エリンギ,パセリ	パン アーモンド,あぶら,さとう オリーブあぶら	640 26.0	748 30.3	こざかな
18 (金)		むぎごはん ビビンバ もずくスープ 冷凍みかん		ぶたにく,だいず もずく,とうふ,かまぼこ あぶらあげ	たまねぎ,ほうれんそう,とうもろこし にんにく,しょうが たまねぎ,にんじん,えのきたけ,ねぎ みかん	ごま,ごまあぶら,さとう,こめ,むぎ ごまあぶら	618 25.8	767 31.7	
24 (木)		パン ミートボールのケチャップ煮 ツナソテー マーシャルピンズ		ミートボール,だいず まぐろみずに	たまねぎ,にんじん,エリンギ,パセリ にんにく キャベツ,えだまめ,にんじん	じゃがいも,さとう,パン あぶら,マーシャルピンズ	688 28.4	849 34.5	しゅじつ
25 (金)		むぎごはん うさぎ型ハンバーグ 《十五夜献立》 もやしのごま和え 月見汁		うさぎがたハンバーグ とりにく,あぶらあげ	もやし,こまつな,にんじん,だいこん はくさい,ごぼう,ねぎ	こめ,むぎ ごま,あぶら,さとう いもだんご(かぼちゃ)	641 25.8	777 29.5	
28 (月)		むぎごはん チキン南蛮 《宮崎県の料理》 ざぶ汁 日向夏ゼリー タルタルソース		とりにくこなつき なまあげ,かまぼこ,ひらてん	だいこん,かぼちゃ,にんじん,しろねぎ ほししいたけ たまねぎ,なす,にんじん,とうもろこし ピーマン,にんにく	あぶら,さとう,こめ,むぎ じゃがいも,あぶら,ひゅうがなつゼリー こんにゃく,ノンエッグタルタルソース	687 27.1	844 33.4	やさい
29 (火)		小パン ミートソーススパゲッティ えだまめい かい 枝豆入り海そうサラダ 黒豆きなこクリーム		ぶたにく,だいず,ベーコン さかなソーセージ,かいそう	たまねぎ,なす,にんじん,とうもろこし ピーマン,にんにく キャベツ,えだまめ,にんじん	スパゲッティ,オリーブあぶら さとう,パン ごま,あぶら,さとう くろまめきなこクリーム	684 26.1	855 32.7	
30 (水)		むぎごはん さんまのかぼすレモン煮 いそべあ 磯辺和え なまあげ 生揚げのみそ汁		さんまのかぼすレモンに かつおぶし,のり,なまあげ あぶらあげ,みそ	キャベツ,ほうれんそう,にんじん たまねぎ,ごぼう,ねぎ,ほししいたけ	こめ,むぎ さとう,ごまあぶら,じゃがいも	640 29.9	776 34.7	しゅじつ

※ 献立は都合により、変更となることがあります。

十五夜と行事食

今年の十五夜は、9月25日(金)です。
給食では、うさぎの形をしたハンバーグと、黄色い団子が入った月見汁を出します。



- ◎ 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。
- ◎ 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。
- ◎ 魚を食べる時には、骨に気をつけて食べましょう。
- ◎ 「はし」を毎日持ってくるようにしましょう。

