令和8年

9月こんだて

周南市立熊毛学校給食センター

こんだて

☆ 牛乳は毎日つきます
（☆ 毎月１９日は「食育の日」です）

おもなざいりょう
（たべもののはたらき）

赤	緑	黄
おもに体をつくるもとになる食品	おもに体の調子を整えるもとになる食品	おもにエネルギーのもとになる食品

エネルギーkcal/たんぱく質g　小学校　中学校

1(火)
ケチャップソース
チキンスティック
せわりパン
ゆでキャベツ
ラビオリスープ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン（こむぎこ・こめこ）
チキンスティック	にんじん	ラビオリ
	パセリ	じゃがいも
	キャベツ	

ホットドッグをつくろう！

605 25.6 | 629 26.5

2(水)
はつがげんまいいりつくね
しおこんぶあえ
ゆかりむぎごはん
かぼちゃのみそしる

ぎゅうにゅう	しそ	こめ
とうふ	にんじん	むぎ
あぶらあげ	たまねぎ	
わかめ	かぼちゃ	
むぎみそ	ねぎ	
はつがげんまいいりつくね	キャベツ	
しおこんぶ	きゅうり	

606 25.1 | 736 29.9

3(木)
アロエいりフルーツミックス
むぎごはん
チキンカレー

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	たまねぎ	むぎ
	ピーマン	じゃがいも
	にんにく	あぶら
パインアップル	しょうが	ゼリー
もも(おうとう)	りんご	
アロエ	みかん	

625 18.1 | 770 21.3

4(金)
いちごジャム
コッペパン
くじらのケチャップがらめ
なつやさいのポトフ

ぎゅうにゅう	たまねぎ	パン（こむぎこ・こめこ）
くじらのたつたあげ	にんじん	あぶら
ウインナー	とうがん	さとう
	セロリ	じゃがいも
	えだまめ	ジャム

鯨の日

635 28.8 | 777 35.7

7(月)
わなしゼリー
はるさめのごまずあえ
むぎごはん
マーボどうふ

ぎゅうにゅう	しょうが	こめ・むぎ
とうふ	にんにく	ごまあぶら
ぶたにく	にんじん	さとう
あかみそ	たまねぎ	でんぷん
しらすぼし	ねぎ	はるさめ
ほししいたけ	キャベツ	ごま
	きゅうり	ゼリー

635 25.5 | 776 30.9

八代小 なし

8(火)
しろみざかなフライ
よこわりまるパン
キャベツのマヨネーズあえ
ミネストローネ

ぎゅうにゅう	キャベツ	パン（こむぎこ・こめこ）
しろみざかなフライ	たまねぎ	あぶら
ベーコン	にんじん	マヨネーズ
	セロリ	マカロニ
	にんにく	じゃがいも
	パセリ	オリーブゆ
	トマト	さとう

フィッシュバーガーをつくろう！

668 26.0 | 822 31.3

9(水)
たくあんあえ
さばのしおやき
むぎごはん
かきたまじる

ぎゅうにゅう	たくあん	こめ
さば	キャベツ	むぎ
たまご	にんじん	ごま
とうふ	たまねぎ	でんぷん
	えのきたけ	
	ねぎ	

602 28.3 | 736 34.0

10(木)
スタミナいため
むぎごはん
とうがんのうまに

ぎゅうにゅう	とうがん	こめ
とりにく	たまねぎ	むぎ
つくね	にんじん	じゃがいも
あつあげ	えだまめ	あぶら
ぶたにく	ほししいたけ	さとう
あかみそ	キャベツ	でんぷん
しょうが	もやし	ごま
	ピーマン	
	にんにく	

592 25.6 | 726 31.1

11(金)
小パン
シャキシャキひじきサラダ
なすとひきにくのスパゲッティ

ぎゅうにゅう	にんじん	パン（こむぎこ・こめこ）
ぶたにく	たまねぎ	スパゲッティ
まぐろみずに	なす	オリーブゆ
ひじき	ピーマン	さとう
	にんにく	ドレッシング
	れんこん	マヨネーズ
	えだまめ	

608 27.4 | 778 34.6

14(月)
オレンジ
キャベツのじゃこいため
むぎごはん
とりじゃが

ぎゅうにゅう	たまねぎ	こめ
とりにく	にんじん	むぎ
しらすぼし	さやいんげん	じゃがいも
	キャベツ	こんにゃく
	こまつな	あぶら
	とうもろこし	さとう
	オレンジ	

561 19.9 | 684 23.5

15(火)
がぶっ!と食べよう山口
ハムカツ
コッペパン
ほうれんそうのソテー
なすのトマトスープ

ぎゅうにゅう	ほうれんそう	パン（こむぎこ・こめこ）
ハムカツ	にんじん	あぶら
とりにく	もやし	オリーブゆ
ぶたにく	なす	さとう
	たまねぎ	
	トマト	
	パセリ	

625 26.3 | 740 30.8

16(水)
おかかあえ
いわしのうめに
むぎごはん
なつやさいのみそしる

ぎゅうにゅう	キャベツ	こめ
いわしのうめに	もやし	むぎ
かつおぶし	にんじん	さとう
とうふ	なす	
わかめ	たまねぎ	
むぎみそ	かぼちゃ	
		ねぎ

572 24.5 | 696 29.4

熊毛中２年 なし

17(木)
ベトナムの料理
こざかなアーモンド（中学校のみ）
ベトナムふうサラダ
はるまき
むぎごはん
とりにくのフォー

ぎゅうにゅう	キャベツ	こめ・むぎ
とりにく	にんじん	フォー
チキンハム	たまねぎ	はるまき
こざかな（中学校のみ）	もやし	あぶら
	ねぎ	さとう
		ごま
		アーモンド（中学校のみ）
きゅうり	レモン	

632 19.0 | 825 24.1

熊毛中２年 なし

18(金)
ウインナー（中学校のみ）
小パン
コーンサラダ
やきそば

ぎゅうにゅう	にんじん	パン（こむぎこ・こめこ）
ぶたにく	キャベツ	やきそばめん
いか	たまねぎ	あぶら
かまぼこ	もやし	ドレッシング
ウインナー（中学校のみ）	とうもろこし	

603 23.5 | 807 32.5

朝ごはんを食べよう

夏休みの間に生活リズムがくずれてしまった人はいませんか？
早寝・早起き・朝ごはん の規則正しい生活リズムを心がけましょう。

朝ごはんを食べると…

おしらせ

◎ 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。

◎ 魚の骨には気をつけて食べてください。

24(木)
バニラヨーグルト
カラフルかいそうサラダ
むぎごはん
なつやさいのカレー

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	たまねぎ	むぎ
かいそう	かぼちゃ	じゃがいも
ヨーグルト	なす	あぶら
	ピーマン	アーモンド
	えだまめ	ドレッシング
しょうが	とうもろこし	
りんご	にんにく	
キャベツ		
きゅうり		

669 21.0 | 815 24.7

25(金)
お月見こんだて
ハンバーグ
コッペパン
フルーツしらたま
レタススープ

ぎゅうにゅう	レタス	パン（こむぎこ・こめこ）
ハンバーグ	たまねぎ	じゃがいも
ベーコン	にんじん	しらたまもち
	ぶなしめじ	
	パセリ	
	みかん	
	パインアップル	もも(おうとう)

654 24.4 | 820 31.3

28(月)
ひじきとだいずのにもの
むぎごはん
おやこどん

ぎゅうにゅう	にんじん	こめ
とりにく	たまねぎ	むぎ
たまご	ごぼう	さとう
ちくわ	ねぎ	でんぷん
ひじき		ごまあぶら
だいず		ごま
あぶらあげ	ひらてん	

617 28.1 | 759 34.5

29(火)
こくとうパン
ジャーマンポテト
にくだんごのスープ

ぎゅうにゅう	キャベツ	パン（こむぎこ・こめこ）
ミートボール	もやし	くろざとう
ベーコン	にんじん	じゃがいも
	たまねぎ	
	ほししいたけ	
	ねぎ	
	パセリ	

606 24.0 | 751 29.3

30(水)
福井県の料理
ゆでキャベツ
ソースカツ
むぎごはん
すましじる

ぎゅうにゅう	キャベツ	こめ
とんかつ	にんじん	むぎ
とうふ	たまねぎ	あぶら
あぶらあげ	えのきたけ	さとう
わかめ	ねぎ	

ふくいけん

ソースカツどんをつくろう

610 23.2 | 704 25.5

今月の給食目標　食べ物の働きを知ろう

赤	緑	黄
ぐ～んと成長	すこやかバランス	もりもりパワー

3つのグループの食品をバランスよく食べよう！

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。