

# 令和8年 9月 献立予定表

しょうなん、りつ、かの、がっこうきょうしやく  
周南市立鹿野学校給食センター

| 日・曜日 | 献立名                                         | 主 な 材 料                                    |                                                                   |                                                     | 栄養価           |             | 家庭で<br>とりたい<br>食品 |
|------|---------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|-------------|-------------------|
|      |                                             | (赤)<br>主に体をつくる                             | (緑)<br>主に体の調子をととのえる                                               | (黄)<br>主にエネルギーになる                                   | 上:エネルギー(kcal) | 下:たんぱく質(g)  |                   |
| 1火   | やきそば<br>揚げ春巻き<br>はちみつレモンゼリー                 | はるまき ぶたにく いか                               | もやし キャベツ たまねぎ<br>にんじん ねぎ                                          | やきそばめん あぶら<br>はちみつレモンゼリー                            | 754<br>25.3   | 920<br>31.0 | にゅうせいひん           |
| 2水   | 麦ごはん<br>夏野菜のカレー<br>フルーツミックス                 | とりにく                                       | にんにく しょうが にんじん たまねぎ<br>なす かぼちゃ ピーマン<br>みかん パインアップル                | じゃがいも あぶら<br>こめ むぎ<br>マスカットゼリー ももゼリー                | 623<br>20.6   | 768<br>24.5 | さかな               |
| 3木   | 麦ごはん<br>いわしの梅煮<br>スタミナ納豆<br>とうがん汁           | いわしのうめに<br>とりにく なつどう あがみそ<br>もずく とうふ あぶらあげ | にんじん ねぎ しょうが にんにく<br>とうがん ごぼう にんじん<br>ねぎ ほししいたけ                   | こめ むぎ<br>ごまあぶら さとう<br>でんぶん                          | 601<br>27.1   | 719<br>31.5 | くだもの              |
| 4金   | パン<br>くじらのケチャップがらめ<br>ポトフ                   | くじら<br>ぶたにく ウインナー                          | キャベツ たまねぎ<br>しめじ パセリ                                              | あぶら さとう ごま<br>パン(こむぎこ・こめこ)<br>じゃがいも                 | 627<br>32.6   | 815<br>41.7 | いろいろさい            |
| 7月   | わかめ麦ごはん<br>とりじゃが<br>オクラのごま和え<br>ヨーグルト       | とりにく なまあげ わかめ<br>ヨーグルト                     | にんじん ほししいたけ<br>たまねぎ さやいんげん<br>オクラ キャベツ ほうれんそう にんじん                | じゃがいも こんにやく あぶら<br>さとう こめ むぎ<br>さとう ごま              | 627<br>27.0   | 749<br>32.0 | たまご               |
| 8火   | なすとひき肉のスパゲッティ<br>ポイルウインナー<br>ポテトサラダ<br>オレンジ | ウインナー ぶたにく<br>チキンハム                        | たまねぎ にんじん なす<br>ピーマン トマト<br>きゅうり たまねぎ にんじん<br>オレンジ                | スパゲッティ オリーブあぶら<br>さとう<br>じゃがいも エッグレスマヨネーズ           | 597<br>29.0   | 739<br>35.9 | まめるい              |
| 9水   | 麦ごはん<br>エビチリ<br>水餃子スープ                      | えびフリッター<br>とうふ                             | しろねぎ にんにく しょうが グリンピース<br>はくさい もやし エリンギ<br>にら にんじん                 | あぶら さとう ごまあぶら<br>でんぶん こめ むぎ<br>すいぎょうざ ごまあぶら ごま      | 617<br>21.1   | 763<br>25.1 | くだもの              |
| 10木  | 麦ごはん<br>鶏となすのみぞれ煮<br>かきたま汁                  | とりにく なたつき<br>とうふ たまご                       | なす だいこん<br>たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ                                     | あぶら さとう こめ むぎ<br>でんぶん                               | 572<br>24.3   | 701<br>29.5 | さかな               |
| 11金  | パン<br>クリームシチュー<br>ブロッコリーのサラダ                | とりにく ぎゅうにゅう<br>ポークハム                       | たまねぎ にんじん マッシュルーム<br>グリンピース<br>ブロッコリー にんじん キャベツ とうもろこし            | じゃがいも あぶら<br>パン(こむぎこ・こめこ)<br>さとう ごまあぶら              | 579<br>25.5   | 758<br>32.6 | かいそうるい            |
| 14月  | 麦ごはん<br>れんこんとひき肉のカレー炒め<br>つみれ汁<br>【中学】アーモンド | ぶたにく<br>やさいつみれ とうふ                         | れんこん もやし ねぎ にんじん<br>にんにく しょうが<br>たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ               | あぶら さとう こめ むぎ<br>(中)アーモンド                           | 592<br>22.2   | 788<br>28.5 | たまご               |
| 15火  | 黒糖パン<br>ニョッキポロネーゼ<br>海藻サラダ                  | ぶたにく<br>かいそう まぐろあぶらづけ                      | マッシュルーム にんじん たまねぎ トマト<br>グリンピース にんにく<br>キャベツ にんじん                 | おじゃがもち オリーブあぶら さとう<br>パン(こむぎこ・こめこ) くらざとう<br>あぶら さとう | 616<br>22.9   | 803<br>28.8 | まめるい              |
| 16水  | 麦ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>けんちょう                    | あじ なたつき<br>とりにく とうふ<br>あぶらあげ               | たまねぎ にんじん ピーマン<br>にんじん だいこん ほししいたけ                                | あぶら さとう こめ むぎ<br>さといも こんにやく<br>さとう ごまあぶら            | 649<br>31.7   | 800<br>39.0 | くだもの              |
| 17木  | 麦ごはん<br>タコライス<br>スライスチーズ フルーツココ<br>もずく汁     | ぶたにく<br>スライスチーズ<br>もずく なまあげ                | たまねぎ にんじん にんにく しょうが<br>ナタデココ パインアップル もも パナナ<br>たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ | あぶら さとう こめ むぎ<br>マスカットゼリー                           | 672<br>26.6   | 817<br>31.1 | いろいろさい            |
| 18金  | パン<br>ソパ・デ・アホ<br>エビカツ<br>野菜のドレッシング和え        | ベーコン たまご<br>エビカツ                           | たまねぎ ほうれんそう にんにく<br>キャベツ にんじん                                     | クルトン オリーブあぶら<br>パン(こむぎこ・こめこ)<br>あぶら<br>フレンチドレッシング   | 545<br>21.7   | 698<br>27.6 | しゅじつるい            |
| 24木  | 麦ごはん<br>韓国風肉じゃが<br>豚キムチ                     | とりにく ちくわ<br>ぶたにく                           | にんじん たまねぎ<br>さやいんげん にんにく<br>はくさいキムチ たまねぎ にら                       | じゃがいも こんにやく ごまあぶら<br>さとう ごま こめ むぎ<br>あぶら            | 593<br>28.6   | 730<br>34.8 | きのこるい             |
| 25金  | 横割り丸パン<br>照り焼きパティ<br>目玉焼き<br>野菜スープ          | とりのてりやきパティ<br>めだまやき<br>ベーコン                | たまねぎ ほうれんそう にんにく<br>にんじん たまねぎ エリンギ こまつな                           | パン(こむぎこ・こめこ)<br>じゃがいも                               | 649<br>30.0   | 818<br>36.0 | いろいろさい            |
| 30水  | 麦ごはん<br>豚肉のしょうが焼き<br>生揚げのみそ汁<br>オレンジ        | ぶたにく<br>なまあげ わかめ みそ                        | しょうが たまねぎ もやし<br>にんじん ピーマン<br>たまねぎ にんじん だいこん ごぼう ねぎ<br>オレンジ       | あぶら さとう でんぶん<br>こめ むぎ                               | 565<br>25.5   | 691<br>30.8 | さかな               |

9月は「健康増進普及月間」  
健康的な食べ方を身につけましょう！

いろいろな食品を **バランス** よくとりましょう

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。

学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事で不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。

残さず食べることで、必要な栄養をしっかりとることができます。



◎食物アレルギーのある方に対応するため、詳細な献立や原材料配合表を提供しています。ご希望の方は学校へお申し出ください。  
◎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。