



2026

9月給食カレンダー



9月の目標	9月1日 (火)		9月2日 (水)		9月3日 (木)		9月4日 (金)	
	野菜たっぷり みそラーメン	揚げぎょうざ	ごはん	梅ドレッシング サラダ	ごはん	アーモンドあえ	チキン カレーライス	かぼちゃの チーズやき
じ かん まも きゅうしよく <u>時間を守って給食の</u> じゅんぴ か た づ <u>準備・片付けをしよう</u> が っ き は じ ひ さ 2学期が始まりました。久しぶ りの給食です。改めて給食時 じ かん か く に ん 間のルールを確認しましょう。 き ょ う り よ く じゅんぴ か た づ <u>みんなで協力して準備・片付</u> けをし、しっかり食べる時間を か く ほ <u>確保しましょう。</u> 	ちゅうかめん 1玉 黄	ぎょうざ 2個/3個 赤黄緑	こめ 75 黄	きりぼしだいこん 4 緑	こめ 75 黄	かまぼこ 10 赤	こめ 67 黄	かぼちゃ 40 緑
	ぶたにく 15 赤	ぶたにく、キャベツ たまねぎ、にら しょうが、こむぎこ	さけの カップやき	きゅうり 20 緑	いろいろ マーボー豆腐	ほうれんそう 15 緑	むぎ 8 黄	ブロックリー 10 緑
	キャベツ 20 緑			にんじん 5 緑		キャベツ 30 緑	とりにく 30 赤	ツナ 10 赤
	たまねぎ 20 緑			ツナ 8 赤		にんじん 5 緑	じゃがいも 40 黄	チーズ 8 赤
	にんじん 5 緑	あぶら 黄	さけ 1切 赤	うめ 2 緑	とうふ 65 赤	アーモンド 5 黄	たまねぎ 40 緑	あぶら 1 黄
	チンゲンサイ 15 緑	パンバンジー サラダ	たまねぎ 20 緑	はちみつ 2 黄	ぶたにく 20 赤	さとう 0.3 黄	にんじん 20 緑	しお、こしょう
	ねぎ 5 緑		ピーマン 5 緑	あぶら 0.5 黄	たまねぎ 30 緑	果物	れんこん 8 緑	マンナンサラダ
	とうもろこし 3 緑		カラーピーマン 5 緑	ごま 1 黄	たけのこ 10 緑		しめじ 8 緑	
	きくらげ 0.7 緑	とりにく 5 赤	みそ 2 赤	す、しょうゆ	だいこん 30 緑		ピーマン 8 緑	
	にんにく 0.3 緑	もやし 15 緑	マヨネーズ 8 黄	沢煮椀	チンゲンサイ 15 緑	りんご 1切 緑	にんにく 0.5 緑	キャベツ 20 緑
	みそ 5 赤	きゅうり 25 緑	チーズ 8 赤		ねぎ 5 緑		しょうが 0.5 緑	トマト 15 緑
	ごまあぶら 0.6 黄	トマト 5 緑	さけ		カラーピーマン 5 緑		あぶら 1 黄	こんにゃく 15 緑
	しお、こしょう	ごまドレッシング		ぶたにく 10 赤	ニラ 3 緑		しお、こしょう、しょうゆ	ささみ 5 赤
	とりがらスープ			たけのこ 10 緑	はるさめ 2 緑		トマトケチャップ	さとう 1 黄
				ごぼう 15 緑	しょうが 0.3 緑		ウスターソース	ごまあぶら 1 黄
				もやし 15 緑	にんにく 0.3 緑		チャツネ、カレールウ	しお、す、しょうゆ
				にんじん 5 緑	ごまあぶら 0.5 黄			
				しいたけ 4 緑	みそ 2 赤			
				ねぎ 3 緑	さとう 0.5 黄			
				しお しょうゆ みりん	でんぷん 2 黄			
				にぼしだし	しょうゆ、とりがらスープ			

9月7日 (月)		9月8日 (火)		9月9日 (水)		9月10日 (木)		9月11日 (金)	
ごはん	ほうれん草の ごまあえ	セルフ ハンバーガー	クリーム コーンスープ	ごはん	塩ナムル	野沢菜 チャーハン	肉だんごの スープ	ごはん	切り干し大根と 納豆のあえもの
こめ 75 黄	ツナ 5 赤	パン 1こ 黄	とりにく 10 赤	こめ 75 黄	こまつな 20 緑	こめ 60 黄	にくだんご 25 赤	こめ 75 黄	きりぼしだいこん 4 緑
石見ポークの 黒酢玉ねぎソース	ほうれんそう 20 緑	(ハンバーグ)	じゃがいも 20 黄	ポテチキレッド	もやし 30 緑	むぎ 8 黄	とりにく、たまねぎ パンこ、でんぷん しお、さとう	ホキの フレークやき	きゅうり 10 緑
	キャベツ 25 緑	ハンバーグ 1こ 赤	たまねぎ 20 緑		とうもろこし 6 緑	たまねぎ 20 緑			にんじん 5 緑
	にんじん 5 緑	ぎゅうにく、とりにく ぶたにく、たまねぎ パンこ、でんぷん しょうゆ、さとう、しお	にんじん 10 緑		ツナ 6 赤	ぶたにく 15 緑			なっとう 10 赤
ぶたにく 1切 赤	ごま 1 黄	(ケチャップ)	こまつな 10 緑	とりにく 40 赤	かつおぶし 1 赤	やきぶた 10 緑	はるさめ 2 黄	ホキ 50 赤	もみのり 1 赤
たまねぎ 20 緑	さとう 0.3 黄	キャベツ 30 緑	とうもろこし 25 緑	じゃがいも 30 黄	ごま 1 黄	のざわなづけ 15 緑	もやし 18 緑	マヨネーズ 10 黄	ごまあぶら 1 黄
しょうが 0.3 緑	しょうゆ	あぶら 1 黄	ぎゅうにゅう 40 赤	でんぷん 6 黄	ごまあぶら 1 黄	いりたまご 20 赤	にんじん 5 緑	パンこ 3 黄	ごま 1 黄
にんにく 0.3 緑	コロコロ野菜の みそ汁	バター 1 黄	バター 1 黄	あぶら 黄	しお	あぶら 1 黄	しめじ 4 緑	コーンフレーク 7 黄	さとう 0.3 黄
しお、こしょう、さけ		こめこ 2 黄	こめこ 2 黄	みそ 3 赤	ABCスープ	ごま 1 黄	チンゲンサイ 10 緑	こなチーズ 3 赤	しょうゆ
しょうゆ、みりん		しお、こしょう	しお、こしょう	さとう 2 黄		コンソメ	ねぎ 4 緑	さけ、しお、こしょう	小松菜と わかめのみそ汁
くろず	あぶらあげ 5 赤	コンソメ	コンソメ	みりん、しょうゆ		ごぼうチップス	しお、こしょう		
	とうがん 30 緑	あぶら 1 黄		トマトケチャップ	ベーコン 5 赤	ごぼう 30 赤	とりがらスープ		
	かぼちゃ 25 緑	しお、こしょう			たまねぎ 25 緑	こめこ 4 黄	しょうゆ		
	にんじん 5 緑	トマトケチャップ			キャベツ 25 緑	あぶら 黄			
	しいたけ 5 緑	ウスターソース			にんじん 10 緑	さとう 2 黄			
	ねぎ 3 緑	(スライスチーズ)			しめじ 5 緑	ごま 0.5 黄			
	わかめ 0.3 赤	チーズ 1枚 赤			えだまめ 5 緑	しょうゆ			
	みそ 6 赤				マカロニ 4 黄				
	にぼしだし				しお、こしょう				
					コンソメ、しょうゆ				

9月14日 (月)		9月15日 (火)		9月16日 (水)		9月17日 (木)		9月18日 (金)	
ごはん	花野菜の ごまあえ	コッペパン (黒豆きなこクリーム)	りっちゃん の元氣サラダ	ごはん	かきたま汁	クファージュシー	にんじん シリシリサラダ	ごはん	ゆかりあえ
こめ 75 黄	ささみ 5 赤	コッペパン 1こ 黄	ハム 5 赤	こめ 75 黄	たまご 20 赤	こめ 60 黄	いりたまご 10 赤	こめ 75 黄	かまぼこ 6 赤
島根のアジフライ	ブロックリー 30 緑	くらまめきなこクリーム 1こ 黄	キャベツ 18 緑	さばのみりんやき	とうふ 20 緑	むぎ 10 黄	ツナ 5 赤	ちくわの磯辺揚げ	キャベツ 30 緑
	カリフラワー 25 緑	じゃがいもの ミートソースやき	トマト 15 緑		たまねぎ 20 緑	こんぶ 0.4 赤	にんじん 30 緑		きゅうり 25 緑
	にんじん 5 緑	じゃがいも 30 赤	ブロッコリー 15 緑		にんじん 5 緑	ぶたにく 15 赤	もやし 20 緑		しそふりかけ
あじフライ 1尾 赤黄	ごま 1 黄	マカロニ 2 緑	コーン 3 緑	さばのみりんづけ 1切 赤	えのきたけ 15 緑	にんじん 5 緑	さとう 1 黄	ちくわ 2切/3切 赤	
あじ、こむぎこ パンこ、でんぷん ごま、パセリ	さとう 0.3 黄	ぶたにく 20 緑	にんじん 5 緑	かつのりサラダ	ねぎ 3 緑	えだまめ 5 緑	あぶら 3 黄	筑前煮	マヨネーズ 2 黄
	しょうゆ	たまねぎ 30 緑	かつおぶし 0.3 赤		でんぷん 1.3 黄	ほししいたけ 1 緑	しお、こしょう、す		あおのり 0.2 赤
	なめこの赤だし	あぶら 2 黄	こんぶ 0.3 赤		しょうゆ	あぶら 1 黄	しお、さけ、みりん		こめこ 4 黄
あぶら 黄		しお、こしょう、さとう、す	あぶら 2 黄	かまぼこ 8 赤	しお、みりん、さけ	しお、さけ、みりん	しょうゆ	こむぎこ 5 黄	あぶら 黄
		にんじん 5 緑	しお、こしょう、さとう、す	きりぼしだいこん 4 緑	にぼしだし	しょうゆ	美ら海もずく スープ		
	あつあげ 20 赤	にんじん 5 緑	しお、こしょう、さとう、す	きゅうり 15 緑	果物	小松菜しゅうまい	とりにく 20 赤		
	たまねぎ 20 緑	にんにく 0.2 緑	コンソメスープ	にんじん 5 緑			もずく 8 緑		
	にんじん 5 緑	あぶら 0.5 緑	ベーコン 5 赤	かつおぶし 0.4 赤			たまねぎ 25 緑		
	なめこ 15 緑	チーズ 6 緑	とうがん 30 緑	のり 0.4 赤	ピオーネ 2粒 緑	こまつなしゅうまい 2個/3個 赤黄緑	チンゲンサイ 10 緑		
	ねぎ 3 緑	しお、こしょう、赤ワイン	こまつな 15 緑	あぶら 黄		ぶたにく、たまねぎ こまつな、しょうが にんにく、でんぷん さとう、しょうゆ、す しお、こしょう、あぶら オイスターソース こむぎこ、さけ	えのきたけ 10 緑		
	わかめ 0.4 赤	ウスターソース	しめじ 5 緑	しお しょうゆ さとう			カラーピーマン 5 緑		
	みそ 6 赤	ケチャップ	にんじん 5 緑	す			ごまあぶら 0.5 黄		
	にぼしだし		しお、こしょう				しお、こしょう、さけ		
			コンソメ、しょうゆ				とりがらスープ		

9月21日	(月)	9月22日	(火)	9月23日	(水)	9月24日	(木)	9月25日	(金)				
敬老の日		国民の休日		秋分の日		ごはん		ドレみそサラダ		里芋ごはん		梅えごまあえ	
						こめ	75 黄	キャベツ	30 緑	こめ	65 黄	キャベツ	25 緑
								きゅうり	20 緑	さといも	30 黄	きゅうり	25 緑
						ピザ風		トマト	10 緑	あぶらあげ	5 赤	にんじん	5 緑
						ハンバーグ		とうもろこし	3 緑	にんじん	5 黄	ツナ	8 赤
						ハンバーグ 1こ 赤黄		みそ	2 赤	ごま	2 黄	うめ	2 緑
						ぶたにく、とりにく たまねぎ、パンこ でんぶん、さとう		さとう	1 黄	しお、さけ、みりん		さとう	2 黄
								あぶら	1.5 黄	しょうゆ、わふうだし		ごま	1 黄
								ごま	1 黄			しょうゆ	
						たまねぎ	15 緑	す		いわしの		お麴のすまし汁	
						ピーマン	5 緑			かばやき風			
						カラーピーマン	5 緑	わかめスープ		いわし	50 赤		
						チーズ	8 赤	あつあげ	20 赤	でんぶん	5 黄	ふ	2 赤
						さとう	0.2 黄	もやし	20 緑	あぶら	黄	にんじん	5 緑
						トマトピューレ	5 緑	チンゲンサイ	15 緑	しょうが	0.4 緑	たまねぎ	25 緑
コンソメ		しいたけ	5 緑	さとう	2.5 黄	しいたけ	5 緑						
おこのみソース		ねぎ	3 緑	しょうゆ、みりん		ほうれんそう	10 緑						
ケチャップ		わかめ	0.4 赤	お月見だんご		しょうゆ							
		ごまあぶら	1 黄			しお、みりん、さけ							
		しお、こしょう、しょうゆ		みたらしだんご 1個 黄		にぼしだし							
		とりがらスープ											

9月28日			(月)			9月29日			(火)			9月30日			(水)		
ごはん			月菜汁			ソースやきそば			枝豆と豆腐の ミンチカツ			わかめごはん			もみのりあえ		
こめ	75	黄	とりにく	15	赤	ちゅうかめん	100	黄	ミンチカツ	1こ	赤緑黄	こめ	67	黄	ほうれんそう	20	緑
さわらの西京やき			しらたまもち	20	黄	ぶたにく	20	赤	たまねぎ、えだまめ とりにく、パンこ でんぶん、とうふ さとう、しょうゆ こしょう、あぶら			むぎ	8	黄	キャベツ	35	緑
			たまねぎ	25	緑	いか	10	緑				わかめふりかけ	2	赤	にんじん	5	緑
			だいこん	20	緑	きくらげ	0.5	緑				生干しカレーの から揚げ			もみのり	1	赤
さわら西京漬	1切	赤	にんじん	5	緑	キャベツ	40	緑	あぶら	黄		かれい	50	赤	さつまいもの みそ汁		
しめじ	5	緑	もやし	30	緑	ピーマン	5	緑				でんぶん	5	黄	あぶらあげ	5	赤
ねぎ	3	緑	たまねぎ	20	緑	にんじん	5	緑				あぶら	5	黄	さつまいも	25	黄
なめたけ納豆			しょうゆ			にんじん	5	緑	海藻サラダ								
キャベツ	20	緑	しお、みりん、さけ			ピーマン	5	緑	ブロッコリー	15	緑						
ほうれんそう	20	緑	にぼしだし			あぶら	1	黄	きゅうり	15	緑						
なめこ	5	緑				にんにく	0.2	緑	しょうが	0.2	緑						
なつとう	10	赤				しょうが	0.2	緑	トマト	15	緑						
なめたけ	5	緑				しお、こしょう、さけ			わかめ	0.2	赤						
ごま	2	黄				ウスターソース			こんぶ	0.2	赤						
しょうゆ						やきそばソース			つのまた	0.2	赤						
									ふのり	0.2	赤						
									しろきくらげ	0.2	緑						
									さとう	1	黄						
									ごまあぶら	1	黄						
									しお、す、しょうゆ								

おおなんちよう

邑南町でつくられたもの

ぶたにく
たまご
とうふ



たまねぎ
とうがん
ピーマン
きゅうり
トマト
しいたけ
かぼちゃ
ピオーネ



こめ
じゃがいも
みそ
しょうゆ





9月1日は防災の日

7月28日に熊本県で震度7の大きな地震がありました。多くの方が住まいや日常の生活を失い、今もなお、避難生活を続けている方がおられます。

台風や地震など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておく目安と安心です。災害は、いつ起こるかわかりません。自分や家族の命を守るためにも、この機会に家庭で「災害時の食」について考えてみましょう。



おはぎ



お彼岸にお供えするおはぎは、日本の伝統的な食文化です。

※加工品の主な原材料は に記載しています。その他の調味料、添加物等は記載していないため、詳細を知りたい方は給食センターまでお問い合わせください。

※物資の都合により、献立や食材等が変更になる場合があります。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミン				食塩相当量
		kcal	g	g	g	mg	A	B1	B2	C	g
中学 年	8・9月の平均	625	26.2 ※16.8%	21.0 ※30.2%	333	2.6	203	0.83	0.55	28	2.2
	学校給食摂取基準	650	※13～20%	※20～30%	350	3	200	0.4	0.4	25	2

※たんぱく質は摂取エネルギーの13～20%、脂質は摂取エネルギーの20～30%