



令和8年9月分

じょうきゅうしょくたいおうこんだて
★除去食対応献立

ざら
パン皿

ちゅうわん
中碗

しょうわん
小碗

	9月1日 (火) ドライカレー ごはん コンソメスープ	9月2日 (水) やさい 野菜サラダ マヨネーズ ごはん チリソース煮	9月3日 (木) おひたし ごはん ミニフィッシュ にく 肉じゃが	9月4日 (金) さけ やさい 鮭の野菜カツ ゆかりづけ ごはん きぼ だいこん 切り干し大根の いた に 炒め煮
	9月7日 (月) コロッケ ごはん ふたにく 豚肉とごぼうの いた に 炒め煮	9月8日 (火) かいそう 海藻サラダ あお 青じそドレッシング ごはん マーボー厚揚げ	9月9日 (水) メルルーサの ふう テリやき風 ごはん ふしめん汁	9月10日 (木) ★たまご あわ こ 阿波っ子ナムル ごはん ミックスナッツ ★親子丼
	9月14日 (月) たわらがた 俵型ミンチカツ ごはん やさい 野菜いため	9月15日 (火) フルーツゼリー ミックス ごはん カレーライス	9月16日 (水) ★たまご きゅうりとわかめの す もの 酢の物 ごはん ふりかけ ★高野豆腐の卵とじ	9月17日 (木) しおや さばの塩焼き すだち ごはん とくしま 徳島たつぷりみそ汁
	9月21日 (月) けいろう ひ 敬老の日	9月22日 (火) こくみん きゅうじつ 国民の休日	9月23日 (水) しゅうぶん ひ 秋分の日	9月24日 (木) しょうかに いわしの生姜煮 な ば 菜っ葉あえ ごはん ひじきのいため煮
	9月28日 (月) にく とり肉のかおりあげ ごはん ごもく 五目スープ	9月29日 (火) ごまあえ ごはん じゃがいもと あつあ 厚揚げのそぼろ煮	9月30日 (水) あつや たまご 厚焼き卵 わかめあえ ごはん パワフルチーズ ぶたじる 豚汁	9月25日 (金) はる ま 春巻き ごはん きん どん 金チ丼

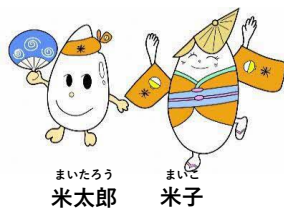
けんこう からだ 健康な体づくりのためには、いろいろな食品を組み合わせると
ことが大切です。給食ではを赤、黄、緑の3色の食品が毎日
そろうように献立を考えています。食事のバランスをよくする
ために、苦手なものも好きなものもまんべんなく食べるように
しましょう。

日	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	24	25	28	29	30
曜	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	木	金	月	火	水
1人1日 kcal	594	620	597	612	687	600	605	623	611	658	639	597	615	704	645	652	631	600	602
たんぱく質 g	21.3	19.8	20.7	18.4	17.5	20.4	21.3	22.7	21.0	20.8	17.2	25.0	21.2	22.9	24.1	17.2	22.7	20.2	21.9

中学年の栄養価です

校給食配膳表 中学校

令和8年9月分



★除去食対応献立

パン皿

大碗

中碗



9月1日（火） ドライカレー パワフルチーズ ごはん コンソメスープ	9月2日（水）★卵 さんまのかんろ煮 わかめ和え ごはん ★切り干し大根のたまごじ	9月3日（木） おひたし 牛乳 小魚ナッツ ごはん じゃがいもと厚揚げのそぼろ煮	9月4日（金） いかのフリッター ポイルキャベツ ウスターソース 牛乳 ごはん ふりかけ すまし汁
9月7日（月） 鮭の野菜カツ ゆかりづけ 牛乳 ごはん ひじきのいため煮	9月8日（火） トマトオムレツ 牛乳 青りんごゼリー ごはん 洋風煮	9月9日（水）★うずら卵 野菜サラダ マヨネーズ 牛乳 ごはん ★ウィンナーのチリソース煮	9月10日（木） とり肉のレモン風味 牛乳 ごはん かぼちゃのみそ汁
9月14日（月） あじのフライ ポイルキャベツ ウスターソース 牛乳 ごはん 豚肉とごぼうの炒め煮	9月15日（火）★卵 すだち酢あえ 牛乳 豆乳プリンタルト ごはん ★親子丼	9月16日（水） きゅうりのかおりづけ 牛乳 ヨーグルト ごはん うま煮	9月17日（木） ハンバーグのきのこソース 牛乳 ごはん コンスープ
9月21日（月） 敬老の日	9月22日（火） 国民の休日	9月23日（水） 秋分の日	9月24日（木） いわしのおかか煮 塩昆布あえ 牛乳 ごはん 五目炒め
9月25日（金） 海藻サラダ オニオンドレッシング 牛乳 パン 焼きそば	9月28日（月）★卵 ホキフライ ポイルキャベツ タルタルソース 牛乳 ごはん ★イタリアンスープ	9月29日（火） ごまあえ 牛乳 ミックスナッツ ごはん 豚肉とこんにゃくのみそ煮	9月30日（水） 揚げぎょうざ 牛乳 ごはん 中華丼



長かった夏休みも終わり、2学期が始まりました。
充実した2学期を過ごすために、早寝早起きを心がけ、
1日3回決まった時間に食事をして、パワー全開で元
気にがんばりましょう。

日	1	2	3	4	7	8	9	10	11	14	15	16	17	18	24	25	28	29	30
曜	火	水	木	金	月	火	水	木	金	月	火	水	木	金	木	金	月	火	水
1日あたり kcal	782	813	778	765	824	777	795	859	809	777	760	759	781	791	779	800	807	789	794
たんぱく質 g	29.4	33.9	26.6	23.7	25.8	24.1	24.4	30.3	26.3	23.2	24.3	27.1	26.8	27.6	28.9	20.1	25.9	27.5	26.5