



9月献立予定表



令和8年 SEPTEMBER

(中学生用)
八街市学校給食センター

日にち	曜日	主食	箸の牛乳	副食	主な材料と働き						エネルギー	
					主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質	脂質
					1群 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 牛乳・小魚 海藻	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・芋類	6群 油脂		
2	水	麦ごはん	○	花野菜サラダ ポークカレー 梨ゼリー(※)	豚肉 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	にんにく コーン 生姜 玉ねぎ カリフラワー	米 麦 じゃが芋 ゼリー	油	850 kcal	31.5 g
3	木	黒糖パン (マーガリン)	○	ほうれん草グラタン チリコンカンスープ フレンチサラダ	豚肉 大豆	牛乳 チーズ スキムミルク	人参 トマト パセリ ほうれん草	玉ねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン 砂糖 じゃが芋 マカロニ 小麦粉	マーガリン 油	796 kcal	32.4 g
4	金	ごはん	☆	野菜のかき揚げ(天つゆ) わかめと豆腐の味噌汁 ごま和え	豆腐 大豆 油揚げ 味噌 ちくわ	牛乳 わかめ	江戸菜 人参 いんげん 小松菜	玉ねぎ ごぼう 長ねぎ キャベツ コーン	米 じゃが芋 砂糖 さつま芋 米粉	油 ごま	787 kcal	26.4 g
* 八街中央中学校 2年2組 山本 英恵 さんが考えた献立 *					さば 味噌	牛乳 こんぶ	人参 小松菜	大根 キャベツ 椎茸 きゅうり ごぼう 長ねぎ	米 澱粉 里芋 ようかん 砂糖	ごま油	874 kcal	35.5 g
7	月	ごはん	☆	さばのみそ煮 けんちん汁 キャベツの塩こんぶ 水ようかん(※)	鶏肉 豆腐 ちくわ	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ にんにく 椎茸 生姜 きゅうり セロリ	米 ようかん 砂糖	油 ごま ごま油	26.8 g	3.2 g
8	火	さつま芋パン	○	ハンバーグ トマトソース 春雨スープ 人参サラダ	豚肉 鶏肉 卵 ツナ	牛乳	人参 チンゲンサイ	玉ねぎ にんにく 椎茸 生姜 きゅうり セロリ	パン さつま芋 砂糖 春雨	油 ごま ごま油	820 kcal	35.4 g
9	水	麦ごはん	☆	ポークシューマイ 2個 (しょうゆ) 中華風コンソースープ 豚肉と野菜の韓国風炒め	鶏肉 豚肉 豆腐 卵	牛乳	人参 小松菜 江戸菜	玉ねぎ もやし 椎茸 生姜 コーン にんにく	米 パン粉 麦 小麦粉 澱粉 砂糖	ごま油 油 ごま	879 kcal	39.6 g
10	木	ミルクロール	○	あじマスタードパン粉焼き きのこのクリームスープ カラフルゼリー	あじ ベーコン	牛乳 生クリーム	人参 パセリ	玉ねぎ たまご茸 エリンギ コーン しめじ バイン マッシュルーム 黄桃	パン 米粉 ゼリー パン粉	油 マヨネーズ	811 kcal	31.1 g
11	金	ごはん	☆	キャベツメンチカツ ソースかけ 大根と小松菜の味噌汁 寒天サラダ	鶏肉 油揚げ 豆腐 味噌	牛乳 寒天 わかめ	小松菜 人参 ブロッコリー	キャベツ コーン 大根 玉ねぎ 長ねぎ きゅうり	米 砂糖 パン粉 澱粉	油	804 kcal	28.6 g
* 八街中央中学校 2年4組 伊藤 那花 さんが考えた献立 *					豚肉 大豆 鶏肉 味噌 豆腐	牛乳	人参 にら ほうれん草	生姜 キャベツ 椎茸 玉ねぎ 長ねぎ もやし	米 砂糖 澱粉 小麦粉	ごま油 ごま 油	865 kcal	41.3 g
14	月	ごはん	☆	焼きぎょうざ 2個 麻婆豆腐 3色ナムル	鶏肉 味噌 豆腐	牛乳	人参 小松菜	玉ねぎ えのき茸 長ねぎ コーン にんにく 枝豆 生姜 もやし	米 砂糖 澱粉 小麦粉	油 ごま ごま	860 kcal	36.1 g
15	火	はちみつパン	○	いかチリソースフライ わかめスープ いもけんぴパリッシュ 枝豆サラダ	いか ベーコン 卵 ハム	牛乳 わかめ ひじき カタクチイワシ	人参 小松菜	玉ねぎ えのき茸 長ねぎ コーン にんにく 枝豆 生姜 もやし	パン 澱粉 砂糖 さつま芋 パン粉 小麦粉	油 ごま ごま	860 kcal	36.1 g
16	水	麦ごはん	☆	厚焼玉子 豚丼の具 ゆで落花生	卵 豚肉	牛乳	人参 いんげん パプリカ 小松菜	玉ねぎ	米 麦 砂糖	落花生 油	802 kcal	37.1 g
17	木	ソフトフランス	○	おからコロッケ ソースかけ ポークビーンズシチュー コールスローサラダ	おから 豚肉 大豆	牛乳	人参 ブロッコリー	長ねぎ 玉ねぎ 椎茸 グリンピース にんにく キャベツ 生姜 きゅうり コーン	パン 小麦粉 じゃが芋 砂糖 パン粉	油	803 kcal	32.7 g
18	金	ごはん	☆	さば塩焼き じゃが豚キムチ えのき茸の酢の物	さば 豚肉 かにかま	牛乳 わかめ こんぶ	人参 にら	玉ねぎ きゅうり 白菜 えのき茸 大根 長ねぎ にんにく 生姜	米 じゃが芋 砂糖	油	856 kcal	34.4 g
24	木	コッペパン (ブルーベリージャム)	○	オムレツ ペンネのナポリタン 海藻サラダ	卵 ベーコン ウィンナー ツナ	牛乳 海藻	人参 ピーマン	にんにく コーン 玉ねぎ エリンギ キャベツ 砂糖	パン ジャム ペンネ 砂糖	油	825 kcal	30.3 g
25	金	ごはん	○	ごぼうサラダ(ドレッシング) ハヤシソース お月見ゼリー マスカット味(※)	豚肉	牛乳 生クリーム	人参 トマト	にんにく 枝豆 玉ねぎ ごぼう しめじ キャベツ グリンピース コーン	米 じゃが芋 ゼリー	油	837 kcal	27.9 g
28	月	ごはん	☆	チーズかまぼこ ジャジャン豆腐 プリン	鶏 厚揚げ 糸より鰯 卵 味噌 豚肉	牛乳 チーズ	人参	玉ねぎ 椎茸 長ねぎ	米 プリン 澱粉 砂糖 じゃが芋	油	836 kcal	34.2 g
29	火	テーブルロール	○	肉団子 トマトソース 3個 かぼちゃのポタージュ グリーンサラダ	鶏肉	牛乳 スキムミルク	かぼちゃ ブロッコリー	玉ねぎ キャベツ きゅうり 枝豆	パン パン粉 砂糖	バター 油	797 kcal	35.8 g
30	水	麦ごはん	☆	鶏の唐揚げ レモンソース 2個 さつま汁 野菜のお浸し	鶏肉 味噌 豚肉 かまぼこ 油揚げ かつお節 豆腐	牛乳	人参 小松菜	大根 にんにく 長ねぎ 生姜 もやし レモン	米 澱粉 麦 米粉 砂糖 さつま芋	油	876 kcal	33.8 g
* 9月分 給食費の口座振替日は 11月2日(月) です *					学校給食栄養摂取基準(生徒12~14歳)						学校給食栄養摂取当月平均	
					エネルギー 830Kcal						エネルギー 832Kcal	
					たんぱく質 27.0~41.5g						たんぱく質 33.5g	
					脂質 18.4~27.7g						脂質 28.0g	
					食塩相当量 2.5未満						食塩相当量 3.2g	

※給食費は、全額が食材料費に充てられています。納め忘れのないようご協力をお願いいたします。

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

※(※)は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。



夏休みが終わり9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調を崩しやすい傾向にあると思います。

早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんとって生活リズムを整え、楽しい学校生活がおくれるよう心がけましょう。



朝ごはんで脳と体にスイッチオン!

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を開始するために目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう!!