

令和8年度 9月学校給食献立表(B献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

日付 曜日	献立名		使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)
			おもに体の組織をつくる (赤のグループ)		おもに体の調子を整える (緑のグループ)		おもにエネルギーになる (黄のグループ)		たんぱく質 (g)
	主食	主菜・副菜	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、 砂糖)	6群 (油脂)	炭水化物 (g)
1 (火)	豚丼	南関揚げの根菜汁	ふた肉 鶏肉 南関 あげ	牛乳	にんじん 小ねぎ	玉ねぎ しょうが しめじ 切り干し大根 ごぼう	米 こんにゃく 砂糖	サラダ油	793 32.2 112.4
2 (水)	定期考査のため給食中止 								
3 (木)	チキン ライス	ししゃもフライ 野菜のマヨネーズ和え チンゲン菜のスープ 元気ヨーグルト	鶏肉 ベーコン	牛乳 ししゃも ヨーグルト	にんじん チンゲン菜	玉ねぎ キャベツ コーン	米 小麦粉 パン粉	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ	836 27.3 108.7
4 (金)	キャロット 小パン	焼きそば 酸辣湯 みかんジュース	豚肉 ちくわ 鶏肉	牛乳	にんじん	キャベツ 玉ねぎ もやし たけのこ しめじ にんにく しょうが みかん果汁	キャロットパン スナゲティ 砂糖	サラダ油 ごま油	839 34.8 104.1
7 (月)	ごはん	いわしのかば焼き マヨコーンと和え 豆腐のみそ汁	いわし 豆腐 油揚げ	牛乳 わかめ	小松菜 小ねぎ	切り干し大根 コーン 玉ねぎ	米 小麦粉 砂糖	サラダ油 ノンエッグマヨネーズ ごま	861 29.9 117.5
8 (火)	ごはん	鶏肉の七味煮 かき玉汁	鶏肉 厚揚げ 卵	牛乳	にんじん いんげん 小松菜	玉ねぎ にんにく	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油 ごま	832 35.2 109.4
9 (水)	麦ごはん	肉団子のうま煮 切り干し大根の煮物 太平燕	根菜入りつくね 油揚げ 豚肉 いか	牛乳	にんじん いんげん	切り干し大根 キャベツ たけのこ しょうが 干しいたけ	米 小麦粉 砂糖 でん粉 はるさめ	サラダ油	786 27.4 108.2
10 (木)	雑穀 ごはん	豚肉と大豆の磯煮 キャベツのみそ汁	豚肉 大豆 油揚げ	牛乳 ひじき わかめ	にんじん 小ねぎ	キャベツ	米 雑穀 じゃがいも 砂糖	サラダ油	791 31.8 112.7
11 (金)	揚げパン	鶏肉と枝豆の炒め物 ブロッコリーサラダ	きな粉 鶏肉	牛乳	にんじん ブロッコリー	しょうが えだまめ 玉ねぎ たけのこ コーン	普通パン 砂糖 でん粉	サラダ油	813 37.1 95.8
14 (月)	ごはん	豚肉ともやしのみそ煮込み 拌三絲	豚肉 豆腐 ハム 油 揚げ	牛乳	にら にんじん	もやし ごぼう 玉ねぎ にんにく きゅうり	米 はるさめ 砂糖	サラダ油	851 31.5 122.3
15 (火)	ごはん	白身魚の辛子マヨネーズ焼き ひじきの炒め物 ピリ辛みそ汁	白身魚 油揚げ てんぷら 豚肉 豆腐	牛乳 ひじき	にんじん いんげん チンゲン菜	干しいたけ もやし	米 こんにゃく 砂糖	ノンエッグマヨネーズ サラダ油	795 35.2 108.0
16 (水)	キーマ カレー 食育の日	ドレッシングサラダ	牛ひき肉 豚ひき肉 大豆 ツナ	牛乳	にんじん ピーマン トマト	玉ねぎ エリンギ にんにく しょうが キャベツ	米 小麦粉 小麦粉 砂糖	サラダ油	854 32.8 119.2
17 (木)	枝豆 ごはん	揚げさばのねぎソースかけ 野菜のごま和え じゃがいものみそ汁	さば	牛乳 わかめ	小ねぎ にんじん	えだまめ しょうが キャベツ きゅうり 玉ねぎ	米 でん粉 小麦粉 砂糖 じゃがいも	サラダ油 ごま	858 35.3 118.8
18 (金)	胚芽パン	鶏肉のトマト煮 ビーンズスープ	とり肉 ベーコン 白いんげん豆	牛乳	トマト にんじん いんげん	玉ねぎ なす にんにく	胚芽パン マカロニ 砂糖	サラダ油	795 35.8 80.9
24 (木)	ごはん	豚肉のオイスターソース炒め 厚揚げのみそ汁 月見団子	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜 小ねぎ	玉ねぎ もやし 干しいたけ しょうが	米 砂糖 だんご	サラダ油	837 31.1 129.3
25 (金)	チーズ バーガー	あっさりカレースープ 一食ケチャップ	ベーコン 牛ひき肉 豚ひき肉	牛乳 チーズ	にんじん	玉ねぎ キャベツ	胚芽パン パン粉 小麦粉 じゃがいも	サラダ油	815 34.3 76.5
28 (月)	ごはん	マーボーなす 中華サラダ	豚ひき肉 大豆 ツナ	牛乳 わかめ	にんじん	なす 玉ねぎ にんにく しょうが 干しいたけ キャベツ きゅうり コーン	米 砂糖 でん粉	サラダ油 ごま油	788 28.5 116.1
29 (火)	和食の日 ごはん	白身魚のごまみそかけ キャベツと人参の炒め物 沢煮椀	白身魚 豚肉	牛乳	にんじん 小ねぎ	キャベツ ごぼう	米 小麦粉 でん粉 砂糖	ごま サラダ油	786 32.3 115.0
30 (水)	ごはん	野菜の五目煮 小松菜のみそ汁	鶏肉 厚揚げ 油揚げ	牛乳 わかめ	にんじん いんげん 小松菜	ごぼう たけのこ 玉ねぎ	精白米 じゃがいも 砂糖	サラダ油	782 28.9 121.6

※牛乳は毎日提供します。また、学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。



地震や台風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ったり、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ことと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



令和8年度 9月学校給食盛付表(B 献立)

() 中学校

大牟田市中学校給食センター

今月の「食育の日」のテーマは、「元気に長生きできる食事について知ろう」です。生活習慣病予防に有効である、豆・ごま・海藻・野菜・魚・きのこ・いもなどの食品をとりいれています。 	1日(火) かけて食べる 豚丼の具 大皿 大碗 小碗 ごはん 南関揚げの根菜汁 豚丼 牛乳	2日(水) 期末考査のため 給食中止 	3日(木) 元気ヨーグルト 牛乳 ししゃもフライ (2個) 野菜のマヨネーズ和え 大皿 大碗 小碗 チキンライス チンゲン菜のスープ	4日(金) みかんジュース 牛乳 米食缶に入っています 焼きそば 大皿 大碗 小碗 キャロット小パン サンラータン酸辣湯
7日(月) 牛乳 いわしのかば焼き マヨネーズ和え 大皿 大碗 小碗 ごはん 豆腐のみそ汁	8日(火) 牛乳 鶏肉の七味煮 大皿 大碗 小碗 ごはん かき玉汁	9日(水) 牛乳 肉団子のうま煮 (8個位) 切干大根の煮物 大皿 大碗 小碗 麦ごはん タイビーユン 太平燕	10日(木) 牛乳 豚肉と大豆の磯煮 大皿 大碗 小碗 雑穀ごはん キャベツのみそ汁	11日(金) 牛乳 ブロッコリーサラダ 小皿 大皿 鶏肉と枝豆の炒め物 小碗 揚げパン (2本) 米・汁・デザート食缶に入っています
14日(月) 牛乳 パンサンスウ 拌三絲 小皿 大碗 小碗 ごはん 豚肉ともやしのみそ煮込み	15日(火) 揚焼・デザート食缶に入っています 白身魚の辛子マヨネーズ焼き ひじきの炒め物 大皿 大碗 小碗 ごはん ピリ辛みそ汁	16日(水) 牛乳 ドレッシングサラダ 小皿 大皿 麦ごはん カレールウ キーマカレー	17日(木) 食育の日 揚げさばのねぎソースかけ 野菜のごま和え 大皿 大碗 小碗 枝豆ごはん じゃがいものみそ汁	18日(金) 牛乳 米食缶に入っています 鶏肉のトマト煮 大皿 大碗 小碗 胚芽パン ビーンズスープ
21日(月) 敬老の日 	22日(火) 国民の休日 	23日(水) 秋分の日 	24日(木) 月見団子 牛乳 豚肉のオイスターソース炒め 大皿 大碗 小碗 ごはん 厚揚げのみそ汁	25日(金) ケチャップ ハンバーグ 線キャベツ 大皿 大碗 小碗 胚芽丸パン チーズ あっさりカレースープ チーズバーガー
28日(月) 牛乳 中華サラダ 小皿 大碗 大皿 ごはん マーボーなす	29日(火) 和食の日 白身魚のごまみそがけ キャベツと人参の炒め物 大皿 大碗 小碗 ごはん 沢煮椀	30日(水) 牛乳 野菜の五目煮 大皿 大碗 小碗 ごはん 小松菜のみそ汁	「お月見」を楽しんでみませんか？ 旧暦8月15日の十五夜は「中秋の名月」と呼ばれ、月をながめながら秋の収穫に感謝し、お祝いする風習があります。お月見の行事食といえば「月見団子」です。米粉で作る地域が多く、満月に見立てた丸い形や、芋の形に見立てた形のものがあります。 	

※学校行事や物資の都合により、献立や材料が変わることがあります。