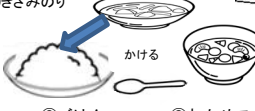
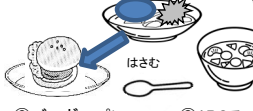
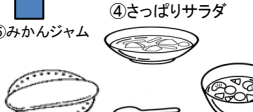
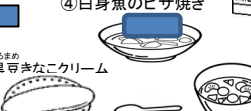
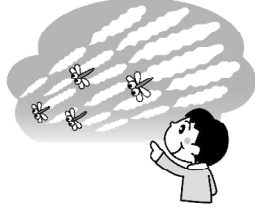
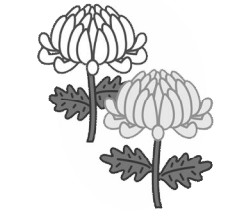
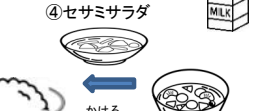
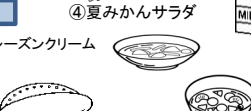
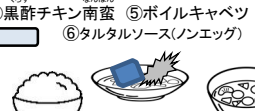


令和8年度9月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	9月の平均栄養量 エネルギー 小 634Kcal 中 812Kcal たんぱく質 小 26.2g 中 33.6g 脂 質 小 27.4% (エネルギーに対して) 中 26.9%  7月・9月の中学生 飲用牛乳は 250ccになります。	1日 ④フルーツポンチ ① ②コッペパン ③ペンネのミートソース  小 633kcal 中 860kcal 小 26.9g 中 36.6g	2日 ④キンパドンの具 ① ⑤きざみのり ②ごはん ③わかめスープ  小 635kcal 中 806kcal 小 26.5g 中 34.6g	3日 ④ハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ① ②バーガーパン ③ABCスープ  小 606kcal 中 803kcal 小 28.0g 中 36.8g	4日 ④スナックゴーヤ ① ②ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮  小 678kcal 中 861kcal 小 26.1g 中 33.4g
	7日	8日	9日	10日	11日
	献立	④海藻サラダ ① ②麦ごはん ③ハヤシライス  小 637kcal 中 816kcal 小 23.9g 中 31.1g	④アーモンドサラダ ① ⑤チーズ ②米粉入りパン ③カレーうどん  小 601kcal 中 780kcal 小 24.1g 中 31.2g	④ひじきと煮干しの佃煮 ① ②ごはん ③豚じゃが  小 623kcal 中 789kcal 小 25.8g 中 33.1g	④さつぱりサラダ ① ⑤みかんジャム ②コッペパン ③秋の味覚シチュー  小 615kcal 中 813kcal 小 26.5g 中 35.0g
14日	15日	16日	17日	18日	
献立	④春雨のゴマドレサラダ ① ②ごはん ③マーボー豆腐  小 641kcal 中 814kcal 小 25.5g 中 32.9g	④白身魚のピザ焼き ① ⑤黒豆きなこクリーム ②コッペパン ③実だくさんスープ  小 620kcal 中 768kcal 小 33.2g 中 39.7g	④ほうれん草のごまあえ ① ②ごはん ③親子煮  小 627kcal 中 806kcal 小 29.1g 中 38.4g	④春巻き ① ⑤みかん ②黒糖パン ③ピリ辛フォー  小 650kcal 中 828kcal 小 22.1g 中 29.8g	④かつお腹皮とポテトのごまがらめ ① ②ごはん ③あげともやしのみそ汁  小 662kcal 中 835kcal 小 26.5g 中 33.7g
21日	22日	23日	24日	25日	
献立	敬老の日 国民の休日 秋分の日 		④ぶるぶるポンチ ① ②米粉入りパン ③ナスとトマトのスパゲッティ  小 628kcal 中 873kcal 小 24.2g 中 33.8g	④きゅうりともやしのナムル ① ⑤十五夜デザート ②ごはん ③厚揚げの中華煮  小 651kcal 中 802kcal 小 26.6g 中 32.5g	
28日	29日	30日	9月25日は 十五夜です		
献立	④セサミサラダ ① ②麦ごはん ③チキンカレー  小 667kcal 中 856kcal 小 26.6g 中 34.2g	④夏みかんサラダ ① ⑤レーズンクリーム ②コッペパン ③肉みそラーメン  小 590kcal 中 770kcal 小 22.1g 中 28.9g	④黒酢チキン南蛮 ⑤ポイルキャベツ ① ⑥タルタルソース(ノンエッグ) ②ごはん ③豆腐のみそ汁  小 644kcal 中 766kcal 小 26.6g 中 30.8g	 旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ十五夜と十三夜といわれています。 お月見にはすすきやだんごが供えられます。また十五夜にはさといも、十三 夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」ともいわれてい ます。だんごは丸い形のもののほか、関西などでは先がとがった形のだんご を供えます。このほか、くりやかき、なしなど、秋の収穫物も供えられています。 また、どちらかひとつだけ月見をすることを片見月といって、昔から縁起が悪 いとされ、両方の月見を行うのが習わしでした。 今年は、十五夜が 9月25日(金) 十三夜が 10月23日(金)です。	
主に休めるもの	①牛乳 ③とり肉 大豆ミート ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト				
主に体の調子を整えるもの	③たまねぎ にんにく グリンピース にんにく りんごビュレ ④きゅうり にんにく キャベツ コーン きゅうり 甘夏みかん缶 ⑤レーズン				
主に熱や力になるもの	②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 ④ごま すりごま さとう				
調味料等	③カレールウ ウスターソース 赤ワイン ケチャップ ④薄口しょうゆ 酢				
エネルギー	小 667kcal 中 856kcal	小 590kcal 中 770kcal	小 644kcal 中 766kcal		
たんぱく質	小 26.6g 中 34.2g	小 22.1g 中 28.9g	小 26.6g 中 30.8g		

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。

令和8年度9月分 学校給食予定献立表

いちき串木野市立学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立	9月の平均栄養量 エネルギー 小 634Kcal 中 812Kcal たんぱく質 小 26.2g 中 33.6g 脂 質 小 27.4% (エネルギーに対して) 中 26.9% 7月・9月の中学生 飲用牛乳は 250ccになります。	1日 ④フルーツポンチ ②コッペパン ③ペンネのミートソース ①牛乳 ③ぶた肉 大豆ミート スキムミルク チーズ	2日 ④キンパドンの具 ②ごはん ③わかめスープ ①牛乳 ③とうふ とり肉 わかめ ④ぶた肉 たまご ゼラチン ⑤のり	3日 ④ハンバーグ ⑤ポイルキャベツ ②バーガーパン ③ABCスープ ①牛乳 ③とり肉 ④ぶた肉 とり肉 植物性たん白	4日 ④スナックゴーヤ ②ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮 ①牛乳 ③ぶた肉 中あげ ちくわ こんが 麦みそ
		③にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ にんにく トマトピューレ ④みかん缶 黄桃缶 バイン缶 ゼリー(いちご果汁 ぶどう果汁)	③はくさい たまねぎ にんじん 深ねぎ しょうが ④にんじん ほうれん草 たくあん にんにく	③たまねぎ にんじん セロリ 枝豆 ④たまねぎ ⑤キャベツ	③しょうが こんにやく とうがん にんじん いんげん ④にがうり
		②コッペパン ③ペンネ 油 ④ゼリー(さとう)	②米 強化米 ③ごま ごま油 ④ごま油 さとう ごま でん粉 油	②バーガーパン ③マカロニ じゃがいも 油 ④でん粉 油 さとう	②米 強化米 ③じゃがいも 油 さとう ④でん粉 油 さとう ごま
		③塩 ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 赤ワイン 濃口しょうゆ コンソメ こしょう	③とりがらスープ 酒 薄口しょうゆ 中華だし 塩 こしょう ④とりがらスープ 濃口しょうゆ 酒 酢 塩	③チキンピイロ 薄口しょうゆ 白ワイン 塩 コンソメ こしょう ④ケチャップ ウスターソース 濃口しょうゆ チキンピイロ 塩	③だし(煮干し さば 昆布 椎茸 かつお) みりん 酒 濃口しょうゆ ④濃口しょうゆ みりん
エネルギー	小 633kcal 中 860kcal	小 635kcal 中 806kcal	小 606kcal 中 803kcal	小 678kcal 中 861kcal	
たんぱく質	小 26.9g 中 36.6g	小 26.5g 中 34.6g	小 28.0g 中 36.8g	小 26.1g 中 33.4g	
献立	7日 ④海藻サラダ ②麦ごはん ③ハヤシライス ①牛乳 ③ぶた肉 チーズ スキムミルク ④わかめ 赤つのまた 白きりんざい	8日 ④アーモンドサラダ ②米粉入りパン ③カレーうどん ①牛乳 ③とり肉 さつまいお 油あげ ⑤チーズ	9日 ④ひじきと煮干しの佃煮 ②ごはん ③豚じゃが ①牛乳 ③ぶた肉 中あげ ④ひじき 煮干し かつお節	10日 ④さっぱりサラダ ②コッペパン ③秋の味覚シチュー ①牛乳 ③とり肉 白いんげん豆ペースト 牛乳 スキムミルク チーズ	11日 ④いわしの甘露煮 ⑤ゆかりあえ ②ごはん ③さつまい ①牛乳 ③とり肉 中あげ 麦みそ ④いわし
	③にんじん たまねぎ マッシュルーム グリンピース トマトピューレ にんにく ④キャベツ きゅうり コーン レモン果汁	③にんじん たまねぎ はくさい 深ねぎ ④キャベツ きゅうり にんじん コーン	③たまねぎ にんじん つきこんにやく グリンピース	③たまねぎ にんじん しめじ ほうれん草 にんにく ④キャベツ いんげん もやし コーン レモン果汁 ⑤みかん	③こんにやく にんじん だいこん ごぼう しいたけ 深ねぎ しょうが ⑤キャベツ もやし 赤しそ
	②米 麦 強化米 ③じゃがいも 生クリーム 油 ④油 さとう ごま油 水あめ	②米粉入りパン ③うどん でん粉 油 ④アーモンド はちみつ 油	②米 強化米 ③じゃがいも さとう ④さとう	②コッペパン ③じゃがいも さつまいも くり バター 生クリーム ④さとう 油 ⑤水あめ さとう	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④さとう でん粉 ⑤さとう
	③ケチャップ ハヤシルウ デミグラスソース こしょう ウスターソース ④薄口しょうゆ 酢 塩 こしょう	③かつお節(だし) 薄口しょうゆ みりん 塩 カレー粉 ④薄口しょうゆ 酢 塩 こしょう	③かつお節(だし) みりん 薄口しょうゆ 濃口しょうゆ 酒 ④濃口しょうゆ 酢 酒みりん	③チキンピイロ ホワイトルウ 白ワイン 塩 こしょう ④薄口しょうゆ 酢 こしょう	③かつお節(だし) ④しょうゆ みりん 塩 ⑤塩 梅酢
エネルギー	小 637kcal 中 816kcal	小 601kcal 中 780kcal	小 623kcal 中 789kcal	小 615kcal 中 813kcal	
たんぱく質	小 23.9g 中 31.1g	小 24.1g 中 31.2g	小 25.8g 中 33.1g	小 26.5g 中 35.0g	
献立	14日 ④春雨のゴマドレサラダ ②ごはん ③マーボー豆腐 ①牛乳 ③ぶた肉 とうふ ひきわり大豆 大豆ミート 赤みそ	15日 ④白身魚のピザ焼き ②コッペパン ③実だくさんスープ ①牛乳 ③とり肉 ④ホキ チーズ ⑤きなこ 乳 乳糖	16日 ④ほうれん草のごまあえ ②ごはん ③親子煮 ①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク とうふ 生あげ	17日 ④春巻き ②黒糖パン ③ピリ辛フォー ①牛乳 ③ぶた肉 大豆ミート ④ぶた肉	18日 ④かつお腹皮とポテトのごまがらめ ②ごはん ③あげともやしのみそ汁 ①牛乳 ③中あげ 麦みそ ④かつお腹皮
	③にんじん たまねぎ たけのこ にら しいたけ にんにく しょうが ④にんじん きゅうり ほうれん草	③たまねぎ キャベツ にんじん 枝豆 コーン ④たまねぎ にんにく トマトピューレ トマトペースト オレガノ パセリ	③にんじん たまねぎ 葉ねぎ しいたけ ④もやし ほうれん草 にんじん	③たまねぎ にんじん たけのこ チンゲン菜 もやし 深ねぎ きくらげ にんにく しょうが ④にんじん たまねぎ キャベツ しょうが	③えのきたけ にんじん だいこん もやし はくさい 深ねぎ
	②米 強化米 ③ごま油 さとう でん粉 ④緑豆春雨 ごま油 さとう ごま	②コッペパン ③大麦 じゃがいも ④オリーブオイル さとう でん粉 ⑤油 さとう 水あめ	②米 強化米 ③じゃがいも さとう 油 ④ねりごま ごま さとう ごま油	②黒糖パン ③ビーフン 油 ねりごま ④油 小麦粉 春雨 でん粉 さとう 米粉 粉あめ	②米 強化米 ④じゃがいも 油 すりごま さとう 水あめ でん粉
	③ケチャップ 濃口しょうゆ 豆板醤 みりん ④薄口しょうゆ 酢 塩 練り辛子	③とりがらスープ チキンピイロ 薄口しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ④酒 チキンエキス 塩 ⑤塩	③かつお節(だし) 薄口しょうゆ ④薄口しょうゆ 塩	③酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ 豆板醤 塩 とりがらスープ こしょう ④しょうゆ 塩 香辛料	③かつお節(だし) ④薄口しょうゆ 酒
エネルギー	小 641kcal 中 814kcal	小 620kcal 中 768kcal	小 627kcal 中 806kcal	小 650kcal 中 828kcal	
たんぱく質	小 25.5g 中 32.9g	小 33.2g 中 39.7g	小 29.1g 中 38.4g	小 22.1g 中 29.8g	
献立	21日 敬老の日 ②ごはん ③チキンカレー ①牛乳 ③とり肉 大豆ミート ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト	22日 国民の休日 ②コッペパン ③肉みそラーメン ①牛乳 ③ぶた肉 赤みそ 麦みそ ⑤全粉乳 脱脂粉乳	23日 秋分の日 ②ごはん ③豆腐のみそ汁 ①牛乳 ③とうふ わかめ 麦みそ ④とり肉 ⑤大豆粉 植物性たん白	24日 ④ぶるぶるポンチ ②米粉入りパン ③ナスとトマトのスパゲッティ ①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク	25日 ④きゅうりともやしのナムル ②ごはん ③厚揚げの中華煮 ①牛乳 ③納あつあげ ぶた肉 ⑤寒天
	③たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが ④みかん缶 黄桃缶 バイン缶 ジュレ(アセロラ果汁 りんご果汁)	③にんじん たまねぎ きくらげ もやし キャベツ コーン にら しょうが にんにく ④キャベツ コーン きゅうり 甘夏みかん缶 ⑤レーズン	③えのきたけ にんじん だいこん たまねぎ 深ねぎ ④にんにく ⑤キャベツ ⑥ピクルス レモン果汁 こんにやく 精粉 パセリ たまねぎ	③たまねぎ なす トマト マッシュルーム パセリ にんにく ④みかん缶 黄桃缶 バイン缶 ジュレ(アセロラ果汁 りんご果汁)	③にんじん たまねぎ にら たけのこ しいたけ にんにく しょうが ④もやし きゅうり コーン にんにく ⑤みかん果汁 レモン果汁
	②米 強化米 ③じゃがいも 油 ④ごま油 さとう ⑤さとう 水あめ 粉末油脂	②コッペパン ③スパゲッティ 油 ごま ④油 はちみつ ⑤油 さとう 水あめ	②米 強化米 ④でん粉 小麦粉 油 さとう ⑥油 水あめ さとう	③ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう	③ケチャップ 酒 濃口しょうゆ 薄口しょうゆ オイスターソース(カキ・ホタテエキス) 豆板醤 ④とうがらし 薄口しょうゆ りんご酢
	小 628kcal 中 873kcal	小 651kcal 中 802kcal	小 644kcal 中 766kcal	小 628kcal 中 873kcal	小 651kcal 中 802kcal
たんぱく質	小 24.2g 中 33.8g	小 26.6g 中 30.8g	小 24.2g 中 33.8g	小 26.6g 中 32.5g	
献立	28日 ④セサミサラダ ②麦ごはん ③チキンカレー ①牛乳 ③とり肉 大豆ミート ひきわり大豆 スキムミルク チーズ ヨーグルト	29日 ④夏みかんサラダ ②コッペパン ③肉みそラーメン ①牛乳 ③ぶた肉 赤みそ 麦みそ ⑤全粉乳 脱脂粉乳	30日 ④黒酢チキン南蛮 ⑤ポイルキャベツ ⑥タルタルソース(ノンエッグ) ②ごはん ③豆腐のみそ汁 ①牛乳 ③とうふ わかめ 麦みそ ④とり肉 ⑥大豆粉 植物性たん白	9月25日は 十五夜です	
	③たまねぎ にんじん グリンピース にんにく しょうが ④みかん缶 黄桃缶 バイン缶 ジュレ(アセロラ果汁 りんご果汁)	③にんじん たまねぎ きくらげ もやし キャベツ コーン にら しょうが にんにく ④キャベツ コーン きゅうり 甘夏みかん缶 ⑤レーズン	③えのきたけ にんじん だいこん たまねぎ 深ねぎ ④にんにく ⑤キャベツ ⑥ピクルス レモン果汁 こんにやく 精粉 パセリ たまねぎ	旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ十五夜と十三夜といわれています。 お月見にはすきやだんごが供えられます。また十五夜にはさといも、十三 夜には豆が供えられることから、それぞれ「芋名月」「豆名月」ともいわれてい ます。だんごは丸い形のもののほか、関西などでは先がとがった形のだんご を供えます。このほか、くりやかき、なしなど、秋の収穫物も供えられています。 また、どちらかひとつだけ月見をすることを片見月といって、昔から縁起が悪い とされ、両方の月見を行うのが習わしでした。	
	②米 麦 強化米 ③じゃがいも 油 ④ごま油 さとう ⑤さとう 水あめ 粉末油脂	②コッペパン ③スパゲッティ 油 ごま ④油 はちみつ ⑤油 さとう 水あめ	②米 強化米 ④でん粉 小麦粉 油 さとう ⑥油 水あめ さとう	今年は、 十五夜が 9月25日(金) 十三夜が 10月23日(金) です。	
	③ケチャップ ウスターソース デミグラスソース 赤ワイン 塩 こしょう	③とりがらスープ 中華だし 塩 こしょう ④酢 塩 こしょう ⑤塩	③かつお節(だし) ③塩 こしょう 薄口しょうゆ 黒酢 ⑥酢 塩 香辛料	今年、 十五夜が 9月25日(金) 十三夜が 10月23日(金) です。	
エネルギー	小 667kcal 中 856kcal	小 590kcal 中 770kcal	小 644kcal 中 766kcal		
たんぱく質	小 26.6g 中 34.2g	小 22.1g 中 28.9g	小 26.6g 中 30.8g		

※ 各料理は、同じ番号の食品から作られています。