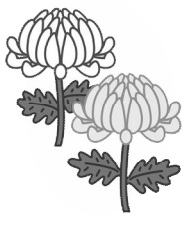
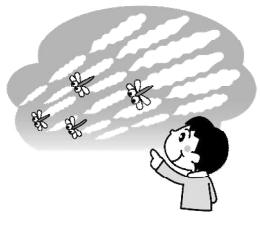
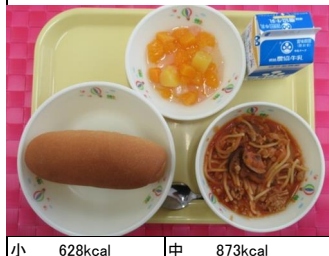
令和８年度９月分　学校給食献立表

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%  牛乳 **7月・9月の中学生飲用牛乳は250ccになります。**	1日 ① 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	2日 ① ④キンパどんの具 ⑤きざみのり かける ②ごはん　③わかめスープ	3日 ① ④ハンバーグ　⑤ボイルキャベツ はさむ ②バーガーパン　③ABCスープ	4日 ① ④スナックゴーヤ ②ごはん　③豚肉と冬瓜のみそ煮
					
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 ① ④海藻サラダ かける ②麦ごはん　③ハヤシライス	8日 ① ④アーモンドサラダ ⑤チーズ ②米粉入りパン　③カレーうどん	9日 ① ④ひじきと煮干しの佃煮 ②ごはん　③豚じゃが	10日 ① ④さっぱりサラダ ⑤みかんジャム ②コッペパン　③秋の味覚シチュー	11日 ① ④いわしの甘露煮　⑤ゆかりあえ ②ごはん　③さつま汁
					
エネルギー	小 637kcal　中 816kcal	小 601kcal　中 780kcal	小 623kcal　中 789kcal	小 615kcal　中 813kcal	小 640kcal　中 781kcal
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	小 26.7g　中 32.5g
献立	14日 ① ④春雨のゴマドレサラダ ②ごはん　③マーボー豆腐	15日 ① ④白身魚のピザ焼き 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	16日 ① ④ほうれん草のごまあえ ②ごはん　③親子煮	17日 ① ④春巻き ⑤みかん ②黒糖パン　③ピリ辛フォー	18日 ① 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
					
エネルギー	小 641kcal　中 814kcal	小 620kcal　中 768kcal	小 627kcal　中 806kcal	小 650kcal　中 828kcal	小 662kcal　中 835kcal
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	小 26.5g　中 33.7g
献立	21日 **敬老の日** 	22日 **国民の休日** 	23日 **秋分の日** 	24日 ① ④ぷるぷるポンチ ②米粉入りパン　③ナスとトマトのスパゲッティ	25日 ① ④きゅうりともやしのナムル ⑤十五夜デザート ②ごはん　③厚揚げの中華煮
					
エネルギー				小 628kcal　中 873kcal	小 651kcal　中 802kcal
たんぱく質				小 24.2g　中 33.8g	小 26.6g　中 32.5g
献立	28日 ① ④セサミサラダ かける ②麦ごはん　③チキンカレー	29日 ① ④夏みかんサラダ ⑤レーズンクリーム ②コッペパン　③肉みそラーメン	30日 ① ④黒酢チキン南蛮　⑤ボイルキャベツ ⑥タルタルソース(ノンエッグ) ②ごはん　③豆腐のみそ汁		
					
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		





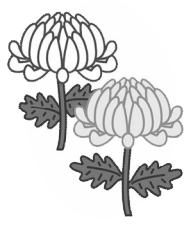
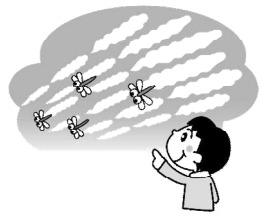
旧暦の8月15日と9月13日はそれぞれ十五夜と十三夜といわれています。
お月見にはすすきやだんごが供えられます。また十五夜にはさといも，十三夜には豆が供えられることから，それぞれ「芋名月」「豆名月」ともいわれています。だんごは丸い形のもののほか，関西などでは先がとがった形のだんごを供えます。このほか，くりやかき，なしなど，秋の収穫物も供えられています。
また，どちらかひとつだけ月見をすることを片見月といって，昔から縁起が悪いとされ，両方の月見を行うのが習わしでした。
今年は，**十五夜が　9月25日（金）**
十三夜が　10月23日（金）です。



※　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%  牛乳 **7月・9月の中学生飲用牛乳は250ccになります。**	**1日** ①牛乳 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	**2日** ①牛乳 ④キンパどんの具 ⑤きざみのり ②ごはん ③わかめスープ	**3日** ①牛乳 ④ハンバーグ ⑤ボイルキャベツ ②バーガーパン ③ABCスープ	**4日** ①牛乳 ④スナックゴーヤ ②ごはん ③豚肉と冬瓜のみそ煮
主に体つくるもとになるもの		①牛乳 ③ぶた肉 大豆ミート スキムミルク チーズ	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	①牛乳 ③とり肉 ④ぶた肉 とり肉 植物性たん白	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ ちくわ こんぶ 麦みそ
主に体の調子を整えるもの		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 パイン缶 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 こんにゃく とうがん にんじん いんげん ④にがうり
主に熱や力になるもの		②コッペパン ③ベンネ 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
調味料等		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チキンブイヨン 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 チキンブイヨン 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** ①牛乳 ④海藻サラダ ②麦ごはん ③ハヤシライス	**8日** ①牛乳 ④アーモンドサラダ ⑤チーズ ②米粉入りパン ③カレーうどん	**9日** ①牛乳 ④ひじきと煮干しの佃煮 ②ごはん ③豚じゃが	**10日** ①牛乳 ④さっぱりサラダ ⑤みかんジャム ②コッペパン ③秋の味覚シチュー	**11日** ①牛乳 ④いわしの甘露煮 ⑤ゆかりあえ ②ごはん ③さつま汁
主に体つくるもとになるもの	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 白きりんさい	①牛乳 ③とり肉 さつまあげ 油あげ ⑤チーズ	①牛乳 ③ぶた肉 中あげ ④ひじき 煮干し かつお節	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	①牛乳 ③とり肉 中あげ 麦みそ ④いわし
主に体の調子を整えるもの	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 つきこんにゃく 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こんにゃく 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
主に熱や力になるもの	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
調味料等	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チキンブイヨン 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	小 640kcal　中 781kcal
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	小 26.7g　中 32.5g
献立	**14日** ①牛乳 ④春雨のゴマドレサラダ ②ごはん ③マーボー豆腐	**15日** ①牛乳 ④白身魚のピザ焼き ⑤果汁きなこクリーム ②コッペパン ③実だくさんスープ	**16日** ①牛乳 ④ほうれん草のごまあえ ②ごはん ③親子煮	**17日** ①牛乳 ④春巻き ⑤みかん ②黒糖パン ③ピリ辛フォー	**18日** ①牛乳 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
主に体つくるもとになるもの	①牛乳 ③ぶた肉 とうふ ひきわり大豆 大豆ミート 赤みそ	①牛乳 ③とり肉 ④ホキ チーズ ⑤きなこ 乳 乳糖	①牛乳 ③とり肉 たまご スキムミルク とうふ 生あげ	①牛乳 ③ぶた肉 大豆ミート ④ぶた肉	①牛乳 ③中あげ 麦みそ ④かつお腹皮
主に体の調子を整えるもの	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 トマトジュース トマトペースト オレガノ バジル	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 バジル	③えのきたけ にんじん だいこん もやし はくさい 深ねぎ
主に熱や力になるもの	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
調味料等	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 チキンブイヨン 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	小 662kcal　中 835kcal
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	小 26.5g　中 33.7g
献立	**21日** **敬老の日** 	**22日** **国民の休日** 	**23日** **秋分の日** 	**24日** ①牛乳 ④ぷるぷるポンチ ②米粉入りパン ③ナスとトマトのスパゲッティ	**25日** ①牛乳 ④きゅうりともやしのナムル ⑤十五夜デザート ②ごはん ③厚揚げの中華煮
主に体つくるもとになるもの				①牛乳 ③ぶた肉 ひきわり大豆 チーズ スキムミルク	①牛乳 ③絹あつあげ ぶた肉 ⑤寒天
主に体の調子を整えるもの				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 パイン缶 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
主に熱や力になるもの				②米粉入りパン ③スパゲッティ 油 ④ナタデココ ジュレ(水あめ でん粉)	②米 強化米 ③ごま油 さとう でん粉 ④ごま油 さとう ⑤さとう 水あめ 粉末油脂
調味料等				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
エネルギー				小 628kcal　中 873kcal	小 651kcal　中 802kcal
たんぱく質				小 24.2g　中 33.8g	小 26.6g　中 32.5g
献立	**28日** ①牛乳 ④セサミサラダ ②麦ごはん ③チキンカレー	**29日** ①牛乳 ④夏みかんサラダ ⑤レーズンクリーム ②コッペパン ③肉みそラーメン	**30日** ①牛乳 ④黒酢チキン南蛮 ⑤ボイルキャベツ ⑥タルタルソース(ノンエッグ) ②ごはん ③豆腐のみそ汁	**9月25日は十五夜です**   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。 
主に体つくるもとになるもの	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	①牛乳 ③ぶた肉 赤みそ 麦みそ ⑤全粉乳 脱脂粉乳	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		
主に体の調子を整えるもの	③たまねぎ にんじん グリンピース にんにく りんごピューレ ④きゅうり にんじん キャベツ コーン	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 こんにゃく精粉 パセリ たまねぎ		
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	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 大麦粉 油 さとう ⑥油 水あめ 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	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		
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。