

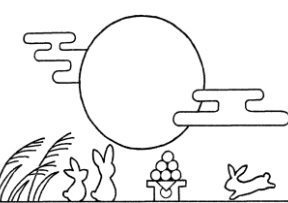
令和8年



9月予定献立表



茂原市学校給食センター
(中学校)

日／曜	主 食	牛乳	副 食・デザート	主 な 材 料 と は た ら き			備 考
				血や肉となる(赤)	体の調子を整える(緑)	力や熱となる(黄)	
1火	ご飯		ささみのマスタード焼き ○ ひじきの炒り煮 辛味豆腐汁 いちごとみかんのゼリー	牛乳 大豆 豆腐 鶏肉 みそ ひじき 豚肉 油揚げ さつま揚げ	こんにゃく にんじん 干しいたけ 玉ねぎ キャベツ にら もやし	米 マヨネーズ 砂糖 油 ごま油 ゼリー	○9月1日は「防災の日」です○ この日を含む1週間は、「防災週間です」。飲料水や非常食の備蓄は3日分、または大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。 
2水	ご飯		さばのごまだれ焼き ○ 和風マカロニサラダ じゃがバターみそ汁	牛乳 豚肉 さば みそ ツナ 大豆 かつお節 豆腐	きゅうり キャベツ にんじん しょうが にんにく コーン ねぎ	米 ごま マカロニ マヨネーズ 豆乳バター じゃが芋 砂糖	
3木	コッペパン (黒ごまクリーム)		あじマスタードパン粉焼き ○ 小松菜のソテー フルーツ白玉	牛乳 ベーコン あじ	にんじん コーン しめじ 小松菜 パインアップル みかん 玉ねぎ	パン 豆乳バター パン粉 白玉 ゼリー マヨネーズ 砂糖 黒ごまクリーム	
4金	セルフそぼろ丼 (ご飯)		そぼろ ○ 野菜コロッケ 豚汁	牛乳 鶏肉 豚肉 油揚げ みそ	しょうが にんじん だいこん ごぼう こんにゃく ねぎ 小松菜	米 油 砂糖 じゃが芋 パン粉 小麦粉	
7月	ご飯		豆腐ステーキそぼろあん ○ 豚肉と昆布のきんぴら いももち汁	牛乳 豆腐 鶏肉 さつま揚げ 豚肉 昆布 なた	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく だいこん 干しいたけ しめじ ねぎ ほうれん草	米 油 砂糖 でん粉 ごま油 ごま いももち	★東中リクエスト献立★ 
8火	わかめご飯	ココア	からあげ 焼肉サラダ ワンタンスープ 焼きプリンタルト	牛乳 わかめ 鶏肉 豚肉	しょうが にんにく キャベツ もやし きゅうり にんじん ねぎ ほうれん草 干しいたけ	米 でん粉 油 砂糖 ごま油 ごま ワンタン タルト	
9水	ガバオライス (ご飯)		ガバオライスの具 ○ 春雨レモンサラダ アセロラミルクゼリー 目玉焼き風オムレツ	牛乳 豚肉 大豆 オムレツ	玉ねぎ にんじん ビーマン 赤ビーマン しめじ にんにく しょうが きゅうり コーン レモン	米 ごま油 砂糖 春雨 ゼリー	
10木	ポークカレーライス (麦ご飯)		ポークカレー ○ 豆まめサラダ ヨーグルト	牛乳 ヨーグルト 豚肉 大豆 ハム ちりめんじゃこ	玉ねぎ にんじん セロリ しょうが にんにく トマト りんご 枝豆 きゅうり コーン	米 麦 じゃが芋 マヨネーズ カレールウ 豆乳バター 油 植物性チーズ ごま ドレッシング	
11金	コッペパン (チョコクリーム)		ポテとたらのレモン和え ○ 豆とマカロニのミートソース煮	牛乳 豚肉 大豆 ひよこ豆 たら	レモン にんじん 玉ねぎ ビーマン にんにく トマト	パン 油 砂糖 じゃが芋 マカロニ 豆乳バター でん粉 チョコクリーム	○○○○○○○○○○○○○○○○ 中秋の名月ってなあに？ 中秋の名月とは、旧暦8月15日の夜に出る美しい月のことで、「十五夜」「芋名月」とも呼ばれ、農作物の収穫に感謝をする行事です。今年は9月25日が中秋の名月にあたります。この日には、月に見立てた丸い月見団子を積み上げて供え、収穫を祈ったり、魔よけの効果があるとされるススキを飾ります。25日の給食では、芋名月にちなんだ「鶏肉と里芋のごまみそ煮」や「芋団子入りすまし汁」、「お月見ゼリー」が出ます。実りの秋に感謝し、食べ物を大切に作る気持ちを忘れずに、いただきます🍴 ○○○○○○○○○○○○○○○○
14月	ご飯		ハンバーグパインソース ○ えびとブロッコリーとポテのサラダ オニオンスープ	牛乳 豚肉 鶏肉 えび	玉ねぎ パインアップル コーン ブロッコリー にんじん しめじ もやし 小松菜	米 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ ドレッシング 油	
15火	ご飯 (ひじきのり)		豚肉のしょうが炒め ○ ブロッコリーサラダ さつま芋ときのこのみそ汁	牛乳 豚肉 ハム 油揚げ みそ	にんじん 玉ねぎ しょうが ねぎ ブロッコリー キャベツ しめじ 小松菜 えのきたけ 干しいたけ ごぼう	米 砂糖 はちみつ ドレッシング さつま芋 油	
16水	豚キムチ丼 (ご飯)		豚キムチ丼の具 ○ ラーメン風みそ汁 いちごクレープ	牛乳 豚肉 なた みそ わかめ	しょうが 玉ねぎ にんじん チンゲンサイ しらたき 白菜(キムチ) しめじ コーン もやし にんにく ねぎ	米 砂糖 油 春雨 クレープ	
17木	コッペパン (大豆チョコクリーム)		チキンレモンバジル焼き ○ ツナのマリネサラダ お豆のスープ	牛乳 鶏肉 ツナ ベーコン ひよこ豆	レモン キャベツ にんじん きゅうり セロリ 玉ねぎ ほうれん草 にんにく	パン 大豆チョコクリーム オリーブオイル 油 砂糖 じゃが芋	
18金	ご飯		春巻き ○ パンバンジーサラダ マーボー豆腐	牛乳 鶏肉 豆腐 豚肉 みそ	にんじん きゅうり ごぼう 玉ねぎ ねぎ しょうが たけのこ にら キャベツ にんにく 干しいたけ	米 油 砂糖 ラー油 ごま でん粉 ごま油 小麦粉	24木 ご飯 ○ あじフライ 肉じゃが 根菜と鶏肉のみそ汁 コアウエハース
24木	ご飯		あじフライ 肉じゃが 根菜と鶏肉のみそ汁 コアウエハース	牛乳 あじ 豚肉 鶏肉 豆腐 油揚げ みそ	玉ねぎ にんじん しらたき さやいんげん 干しいたけ だいこん ごぼう ねぎ れんこん	米 パン粉 小麦粉 油 じゃが芋 砂糖 ウエハース	
25金	ご飯 お月見献立 		さばのカレー焼き ○ 鶏肉と里芋のごまみそ煮 芋団子入りすまし汁 お月見ゼリー	牛乳 さば 鶏肉 さつま揚げ みそ	にんじん こんにゃく さやいんげん ねぎ 小松菜 えのきたけ 干しいたけ 玉ねぎ	米 油 里芋 砂糖 ごま ごま油 芋団子 ゼリー	
28月	ハヤシライス (ご飯)		ハヤシルウ ○ ごまじゃこサラダ さつま芋と栗のタルト	牛乳 豚肉 豆乳 ちりめんじゃこ 鶏肉	にんじん 玉ねぎ セロリ しょうが にんにく しめじ きゅうり マッシュルーム 小松菜 キャベツ	米 じゃが芋 ハヤシルウ 豆乳バター ごま 砂糖 ごま油 タルト	
29火	ご飯		棒ぎょうざ ○ ブルコギ 卵入り韓国風スープ	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	にんにく 玉ねぎ にんじん 白菜(キムチ) 赤ビーマン 黄ビーマン にら キャベツ こんにゃく 干しいたけ ねぎ ほうれん草	米 ごま油 油 砂糖 ごま でん粉 トック 小麦粉	30水 ご飯 コーヒー ささみのレモン揚げ 筑前煮 豚肉とキャベツのみそ汁
30水	ご飯	コーヒー	ささみのレモン揚げ 筑前煮 豚肉とキャベツのみそ汁	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	レモン ごぼう れんこん 小松菜 にんじん こんにゃく 干しいたけ さやいんげん キャベツ ねぎ	米 でん粉 油 砂糖 里芋	

※都合により変更することがあります。
※そば・落花生は給食には使用しておりません。
※マヨネーズは卵不使用の物を使用しています。
※牛乳欄「ココア」は、ミルメークココアです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)
※牛乳欄「コーヒー」は、ミルメークコーヒーです。(ミルメークに乳・卵は含まれません。)

右記QRコードで、
毎月の献立表を
ご確認ください。



毎日の給食の写実は
こちらから

