



令和8年度 9月学校給食献立表



※牛乳200ml 1本が毎日つきます。

東峰村立東峰中学校

日付 曜日	献立名		主に体の組織をつくる			主に体の調子を整える			主にエネルギーとなる		栄養価	行事
	主食	副食	1群 たんぱく質	2群 カルシウム	3群 カロテン	4群 ビタミンC	5群 炭水化物	6群 脂質	エネルギー(kcal)			
									脂質(g)			
1 (火)	黒糖 コッペパン	チキンのスペアリブ風 マカロニサラダ レンズ豆のスープ	鶏肉 ベーコン	ハム レンズ豆	牛乳	人参 セロリ	にんにく きゅうり	キャベツ 玉ねぎ	パン マカロニ じゃがいも	油 ノンエッグ マヨネーズ	788	
34.5												
32.3												
2 (水)	麦ごはん	ハヤシライス コールスローサラダ 梨	牛肉 ハム		牛乳	人参 トマト	にんにく しめじ 枝豆 きゅうり 梨	玉ねぎ エリンギ キャベツ コーン	米 麦 砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ	783	
26.8												
24.4												
3 (木)	麦ごはん	家常(ジャージャン)豆腐 ちりめん野菜のナムル アセロラゼリー	豚肉 みそ	絹厚揚げ	牛乳 しらす干し	人参 いんげん	しょうが 椎茸 にんにく キャベツ	玉ねぎ だけのこ もやし	米 麦 砂糖 片栗粉 ゼリー	油 ごま油	748	
26.5												
20.1												
4 (金)	高菜ごはん	太平燕 ハーフ煮卵 中華和え いちごヨーグルト	豚肉 卵	鶏肉 角天ぷら	牛乳 しらす干し ヨーグルト	高菜 人参 ねぎ	玉ねぎ もやし にんにく キャベツ	白菜 しょうが きゅうり コーン	米 ビーフン	油 ごま ごま油	761	熊本県の 郷土料理
28.4												
21.1												
7 (月)	麦ごはん	鶏そぼろ丼の具 おかか和え 玉ねぎのみそ汁 エクレア	鶏肉 かつお節 みそ	卵 とうふ	牛乳 わかめ	人参 ねぎ	にんにく 枝豆 キャベツ	しょうが きゅうり 玉ねぎ	米 麦 砂糖 おわらふ エクレア	油 ごま ごま油	767	
31.1												
23.9												
8 (火)	食パン きなこクリーム	ハンバーグ ケチャップソース ビーンズサラダ トマトスープ	牛肉 ツナ 大豆	豚肉 ベーコン ひよこ豆	牛乳	ほうれん草 人参 セロリ	キャベツ 玉ねぎ	レモン コーン	パン 砂糖	油 きなこ	723	8年生 職場体験 9年生 芸術鑑賞会
29.9												
31.0												
9 (水)	ごはん	アジフライ きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁	あじ 豆腐 みそ	牛肉 油あげ	牛乳 わかめ	人参 小松菜	ごぼう 玉ねぎ	こんにゃく えのき	米 砂糖	油 ごま ごま油	733	8年生 職場体験
26.1												
20.6												
10 (木)	救給カレー	フルーツあわせ マカロニスープ クラッカー	ウインナー		牛乳	人参 セロリ	みかん 黄桃 キャベツ	パイ 玉ねぎ コーン	救給カレー マカロニ じゃがいも クラッカー		794	救急の日 (9.9) 献立
15.7												
36.4												
11 (金)	麦ごはん	厚焼き卵 春雨のマヨネーズサラダ 沢煮椀 ヨーグルト	卵 ハム 豚肉		牛乳 ヨーグルト	人参 ねぎ	きゅうり ごぼう エリンギ こんにゃく	キャベツ 椎茸 だけのこ	米 麦 春雨	ごま ノンエッグ マヨネーズ	767	
27.2												
22.9												
14 (月)	ごはん	ししゃものてんぷら ひじきの炒め煮 かきたま汁	卵 油あげ 豆腐	ししゃも 大豆	牛乳 芽ひじき	人参 いんげん チンゲン菜	こんにゃく 玉ねぎ えのき		米 砂糖 でん粉	油	726	
25.6												
24.9												
15 (火)	ミルクパン	鮭のマスタード マヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ コーンスープ	鮭		牛乳 チーズ	ブロッコリー 人参 チンゲン菜	にんにく 玉ねぎ	キャベツ コーン	パン じゃがいも	ノンエッグ マヨネーズ 油	745	
36.5												
28.1												
16 (水)	麦ごはん 納豆	鶏すき 荳わかめの和え物	鶏肉 納豆	豆腐 ツナ	牛乳 荳わかめ	人参 チンゲン菜	玉ねぎ えのき	こんにゃく きゅうり	米 麦 砂糖	油	744	食育の日 献立
32.3												
23.0												
17 (木)	ゆかり ごはん (8割量)	肉うどん 千草焼き ごぼうとちくわのサラダ	牛肉 卵 竹輪		牛乳 わかめ	ゆかり ねぎ 人参 小松菜	椎茸 ごぼう	玉ねぎ	米 うどん 砂糖	ごま ノンエッグ マヨネーズ	744	
25.5												
21.4												
18 (金)	麦ごはん	しゅうまい チンジャオロースー 中華風コーンスープ フルーツ杏仁プリン	牛肉 鶏肉 豆腐		牛乳	人参 パプリカ ピーマン ねぎ	だけのこ にんにく 玉ねぎ コーン	しょうが えのき きくらげ	米 麦 砂糖 片栗粉 杏仁プリン	油	749	中国の 料理
23.5												
21.1												
21 (月)			21日 敬老の日									
22 (火)			22日 国民の休日									
23 (水)			23日 秋分の日									
24 (木)		お弁当の日	お弁当をもってきてね！ 学校では「牛乳」を準備します。									
25 (金)	麦ごはん	かぼちゃとさつまいもの コロッケ ごまじゃこ和え 豆腐の味噌汁 お月見デザート	油あげ 豆腐 みそ		牛乳 しらす干し	小松菜 ねぎ 人参 かぼちゃ	もやし 玉ねぎ	キャベツ 椎茸	米 麦 さつまいも さつまいも プリン	油 ごま	729	十五夜 (中秋の名月)
21.0												
21.8												
28 (月)	麦ごはん	ポークカレー ハムサラダ	豚肉 ハム		牛乳 チーズ	人参 トマト	玉ねぎ にんにく きゅうり	しょうが キャベツ レモン	米 麦 じゃがいも 小麦粉	油 バター	765	
26.2												
22.7												
29 (火)	パン パン	なすのミートソース スパゲティ グリーンサラダ	牛肉 鶏肉		牛乳 チーズ	人参 なす トマト	玉ねぎ キャベツ レモン	しめじ きゅうり	パン スパゲティ 砂糖	油	743	
28.9												
21.7												
30 (水)	ごはん	さんまの柚子味噌煮 アーモンド和え スタミナ豚汁	さんま 豆腐	豚肉 みそ	牛乳	小松菜 人参 かぼちゃ ねぎ	キャベツ ごぼう しょうが	もやし こんにゃく にんにく	米 砂糖	アーモンド 油	758	和食献立
27.2												
25.1												

※天候や臨時休校、食材の入荷によって、献立や食材の変更をすることがあります。