

9月 献立 予定表



令和8年度 高南学校給食共同調理場

【朝日中学校】

※ 献立は、食材の都合などにより変更になる場合がありますので、ご了承ください。

日	曜	こんだて	赤の仲間 (血や骨、筋肉になる)	緑の仲間 (体の調子を整える)	黄の仲間 (熱や力のもとになる)	エネルギー (kcal)
						たんぱく質 (g)
						脂質 (g)
						塩分 (g)
1	火	マーボーなす丼 どん ぎゅうにゅう牛乳	ぶた にく 豚ひき肉 だいず ぎゅうにゅう 大豆 牛乳	にんじん たまねぎ なす ピーマン にんにく しょうが	こめ 米 きとう 砂糖 ごま あぶら 油	848
		いとうり糸瓜サラダ		もやし きゅうり いとうり	あぶら きとう 油 砂糖	26.0
		わかめスープ	とうふ 豆腐 わかめ	だいこん えのきたけ ねぎ	ごま	18.7
		れいとう冷凍みかん		みかん		2.5
2	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	774
		なっとう あ 納豆和え	なっとう 納豆	たくあん にんじん ほうれんそう	ごま	30.7
		やさい いた 野菜のオイスターソース炒め		キャベツ もやし しめじ	あぶら 油	20.3
		キムチ肉じゃが にく	ぶた にく 豚肉	にんじん たまねぎ キムチ いんげん こんにゃく	あぶら 油 じゃがいも きとう 砂糖	2.4
3	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	840
		ぶた にく 豚肉と大豆の揚げ煮 だいず あ に	ぶた にく 豚肉 だいず 大豆		じゃがいも きとう 砂糖 ごま あぶら 油	33.2
		だいこん大根サラダ		だいこん きゅうり コーン	あぶら きとう 油 砂糖	25.6
		キャベツのみそ汁 しる	あつあ 厚揚げ	キャベツ えのきたけ にんじん ねぎ		2.5
4	金	ソフト麺 めん ごもくじる 五目汁	ぶた にく 豚肉 あぶら 油揚げ	にんじん しいたけ だいこん ねぎ	ソフト麺 めん あぶら 油	848
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			32.8
		やさい あ 野菜かき揚げ		たまねぎ にんじん ごぼう しゅんぎく 春菊	あぶら 油	31.1
		いそ香和え か あ	のり	キャベツ もやし こまつな		2.6
7	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	810
		とり肉の香味焼き にく こうみ や	とり にく 鶏肉	ねぎ	ごま	32.6
		こんぶ あ 和え	こんぶ	キャベツ きゅうり		16.4
		うすくず汁 じる	ぶた にく 豚肉	こんにゃく にんじん ゆうがお しいたけ	あぶら 油 じゃがいも	2.2
8	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	770
		さばのソース煮 に	さば	しょうが	きとう 砂糖	34.6
		おかか あ 和え	かつお節	もやし にんじん きゅうり		23.8
		じゃがいものみそ汁 しる	とうふ 豆腐	たまねぎ ねぎ	じゃがいも	2.5
9	水	きな こ あ 粉揚げパン	きな 粉		こめ 米粉 あぶら 油	796
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			29.8
		ひじきのマリネ	ひじき	にんじん キャベツ きゅうり	あぶら きとう 油 砂糖	32.1
		コーンポタージュ	ベーコン ぎゅうにゅう 牛乳	たまねぎ コーン パセリ	あぶら 油 じゃがいも	2.6
10	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	806
		はる ま 春巻き	ぶた にく 豚肉	キャベツ にんじん たまねぎ	はる さめ 春雨 あぶら 油	21.1
		もやしの中華風サラダ ちゅうかふう		もやし にんじん きゅうり	きとう 砂糖 ごま あぶら 油	30.7
		はく さい はるさめ 白菜と春雨のスープ	豆腐	はくさい えのきたけ しょうが	はる さめ 春雨	2.0
11	金	おや こ どん 親子丼	とり にく 鶏肉 たまご 卵 なんと	しいたけ にんじん たまねぎ グリンピース	こめ 米粉 あぶら 油 きとう 砂糖	844
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			36.9
		はり は り 漬け	だいず 大豆 こんぶ	きり ぼしだいこん 切干大根 にんじん きゅうり	ごま ごま あぶら 油 きとう 砂糖	28.0
		もやしのみそ汁 しる	あつあ 厚揚げ わかめ	キャベツ もやし		2.5

14	月	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	823
		あがきた 阿賀北	アーク		さとう ごま 砂糖 ごま	32.9
		ごもく 五目	さつま揚げ	にんじん ごぼう たけのこ いんげん こんにゃく	あぶら さとう 油 砂糖	27.6
		じる まめ	あぶらあ 油揚げ	わかめ だいず 大豆	じゃがいも	2.6
15	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	776
		やくみ タラの薬味	たら	ねぎ しょうが	あぶら さとう ごまあぶら 油 砂糖 ごま油	31.2
		こまつな あぶらあ いた もの 小松菜と油揚げの炒め物	あぶらあ 油揚げ	こまつな もやし にんじん	あぶら さとう ごま油 砂糖	23.3
		じる かぼちゃのみそ汁		たまねぎ えのきたけ はくさい かぼちゃ		2.6
16	水	ポークカレー	ぶたにく 豚肉	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが	こめ あぶら 米 油 じゃがいも	792
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			24.6
		かいそう 海藻	わかめ	キャベツ きゅうり	あお 青しそ	19.1
		なし 梨		なし 梨		2.8
17	木	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	803
		あ こうやどうふ にく いた 揚げなすと高野豆腐の肉みそ炒め	ぶたにく こうやどうふ 豚ひき肉 高野豆腐	なす たまねぎ しょうが	あぶら さとう ごま 油 砂糖 ごま	25.6
		にんじん にんじん	チーズ	にんじん パセリ	アーモンド あぶら さとう 油 砂糖	30.7
		じる もずく汁	もずく	だいこん えのきたけ ねぎ		2.2
18	金	うどん かきたま じる 汁	とりにく あぶらあ たまご 鶏肉 油揚げ 卵 わかめ	にんじん だいこん たまねぎ えのきたけ しいたけ	うどん あぶら 油	822
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			31.9
		たくあん あ 和え		たくあん キャベツ きゅうり	ごま	18.5
		おはぎ			あずき さとう もち米 砂糖 もち米	2.6
21 ～ 23	月 ～ 水	  				
24	木	  				
25	金	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	770
		ぶたにく や 豚肉のしょうが焼き	ぶたにく 豚肉	たまねぎ しょうが にんにく	あぶら さとう 油 砂糖	29.6
		はくさい そくせきづ 白菜の即席漬	こんぶ	はくさい きゅうり にんじん	ごま さとう ごま 砂糖	18.9
		あおさ みそ じる つきみ 汁 お月見ゼリー	あぶらあ 油揚げ	だいこん えのきたけ オレンジ ブルーベリー	じゃがいも	2.4
28	月	キムチごはん	ぶたにく 豚肉	キムチ たけのこ ねぎ にんにく しょうが	こめ あぶら ごまあぶら 米 油 ごま油	845
		ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳			25.6
		バンサンスー		キャベツ にんじん きゅうり	はるさめ あぶら 春雨 油	20.8
		たまご ちゅうか 卵とわかめの中華スープ	卵 豆腐 わかめ	だいこん えのきたけ	ごま油 あぶら	2.8
29	火	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	780
		しょうが に いわしの生姜煮	いわし	しょうが	さとう 砂糖	32.8
		い に ひじきの炒り煮	ひじき さつま揚げ だいず 大豆	にんじん いんげん	さとう あぶら 砂糖 油	24.2
		あつあ じる 厚揚げのみそ汁	あつあ 厚揚げ	だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ		2.8
30	水	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳		こめ 米	828
		チキンみそカツ	とりにく 鶏肉	しょうが	パン粉 あぶら 油	37.4
		ビーンズサラダ	だいず ツナ 大豆 ツナ	キャベツ きゅうり にんじん	わふう 和風	27.6
		じる すまし汁	豆腐	だいこん えのきたけ ねぎ	ふ	2.0

ストローレスパックが始まります！

村上市内の小・中学校では、9月の給食から環境への配慮、プラスチックごみの削減のため、ストローを使わずに飲む「ストローレスパック」を実施します。学校では、牛乳パックの開け方、飲み方を確認しながら進めていきます。牛乳パックを勢いよく開けたり飲んだりするとこぼしたりする危険があります。落ち着いて牛乳を飲むように心がけていきましょう。



夏休み明けの生活リズムをととのえよう



夏休みに夜ふかしや朝寝坊が続いてしまった時は、まず早起きをして朝の光を浴び、朝ごはんを食べるようにします。朝ごはんを食べると脳や体が目覚め、午前中から元気に活動できます。夜は早寝をして十分に睡眠をとるようにします。夜ふかしをすると早起きがでず、朝ごはんが食べられなくなってしまいます。早起き・早寝・朝ごはんを習慣づけて、生活リズムをととのえましょう。



月	火	水	木	金
2学期スタート!!	1 冷凍みかん 系瓜サラダ マーボー なす拌 わかめ スープ 3	2 野菜の オイスターソース炒め 納豆和え ごはん キムチ 肉じゃが 2	3 大根サラダ 豚肉と大豆の揚げ煮 ごはん キャベツの みそ汁 2	4 いそ香和え 野菜かき揚げ ソフト麺 五目汁 2
7 こんぶ和え とり肉の香味焼き ごはん うすくす汁 2	8 おかか和え さばのソース煮 ごはん じゃがいもの みそ汁 2	9 ひじきの マリネ コーン バタージュ きな粉揚げパン 2	10 もやしの 中華風サラダ 春巻き ごはん 白菜と春雨の スープ 2	11 はりはり漬け 親子丼 もやしの みそ汁 2
14 五目きんぴら 阿賀北パークの ごまみそだれかけ ごはん まめめ汁 1	15 小松菜と油揚げの 炒め物 たら葉味ソース ごはん かぼちゃの みそ汁 1	16 梨 海藻サラダ ポークカレー 3	17 にんじんサラダ 揚げなすと高野豆腐の 肉みそ炒め ごはん もすく汁 2	18 おはぎ たくあん和え うどん かきたま汁 3
21 敬老の日	22 国民の休日	23 秋分の日	24 体育祭振替休日	25 白菜の即席漬け 豚肉のしょうが焼き ごはん あおさの みそ汁 3
28 パンサンスー キムチごはん 卵とわかめの 中華スープ 2	29 ひじきの炒り煮 いわしの生妻煮 ごはん 厚揚げの みそ汁 1	30 ビーンズサラダ チキンみそカツ ごはん すまし汁 2	～生活リズムを整えよう!～ 生活リズムを整えるためには、体の中にある体内時計を調節することが大切です。朝起きたら朝日を浴びて、朝食を食べてから登校しましょう。朝ごはんを食べないでいると、昼までエネルギーが補給されないで、集中力がなくなったり、イライラしたりします。しっかり朝ごはんを食べるためにも、早寝・早起きを習慣づけましょう!	