

9月の給食献立予定表

令和8年度

※ 食材の都合により献立の一部が変更になることがあります。

★今月使用予定の地場産(芦屋町周辺) 食材★

米(夢つくし)・冬瓜・ピーマン・パプリカ・なす・きゅうり・小松菜・水菜・赤しそ・米みそ

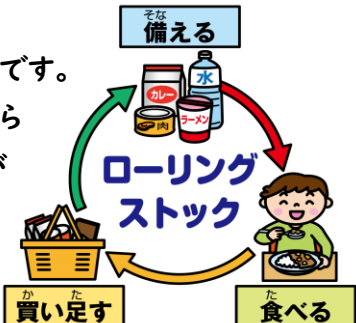
芦屋 中学校
芦屋町学校給食センター

日	曜	献立名		主 な 材 料 と 体 内 で の は た ら き						エネルギー たんぱく質
				おもに体の組織を作る		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる		
				1群 魚,肉,卵,豆・豆製品	2群 牛乳,小魚,海草	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜,果物	5群 穀類,いも類,砂糖	6群 油脂,種実類	
1	火	「防災の日」献立 背割りコッペパン	牛乳 ツナマヨサラダ(サンド) ミネストローネ みかん缶	まぐろ ベーコン ひよこ豆 赤いんげん豆 青えんどう豆	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ きゅうり とうもろこし 玉ねぎ セロリ にんにく みかん(缶)	パン じゃがいも マカロニ 砂糖 オリーブ油	725 kcal 26.1g	
2	水	ごはん	牛乳 ぶた肉のしょうが炒め 一食納豆 冬瓜のみそ汁	ぶた肉 納豆 厚揚げ ★米みそ 麦みそ	牛乳	★ピーマン ねぎ	玉ねぎ しょうが ★冬瓜 えのきたけ	★米 砂糖 でんぷん 油	743 kcal 29.4g	
3	木	かしわがたパン	牛乳 とり肉の竜田揚げ マヨネーズサラダ かぼちゃのポタージュ	とり肉 白いんげん豆	牛乳	にんじん かぼちゃ パセリ	しょうが にんにく キャベツ きゅうり 玉ねぎ	パン でんぷん 砂糖 油 エッグケアマヨネーズ 米粉	803 kcal 30.9g	
4	金	ごはん	牛乳 さばのカレー煮 ピーナッツ和え とりつくねのすまし汁	さば とりつくね 豆腐	牛乳	★小松菜 にんじん ねぎ	キャベツ もやし しいたけ えのきたけ	★米 砂糖 ピーナッツ	713 kcal 34.8g	
7	月	ごはん	牛乳 ピリ辛肉じゃが わかめとしらすの酢の物 きくらげの佃煮	ぶた肉 わかめ しらす干し	牛乳	にんじん さやいんげん	玉ねぎ しょうが こんにゃく キャベツ きゅうり きくらげ	★米 じゃがいも 砂糖 油	706 kcal 23.0g	
8	火	背割りコッペパン	牛乳 チリコンカン(サンド) キャベツとじゃがいものスープ 一食ヨーグルト	ぶた肉 大豆 ベーコン	牛乳 ヨーグルト	にんじん トマト パセリ	玉ねぎ にんにく キャベツ	パン 米粉 じゃがいも 油	716 kcal 31.5g	
9	水	わかめごはん	牛乳 かしわうどん 切干大根のサラダ	とり肉 かまぼこ ハム	牛乳 わかめ	ねぎ にんじん	玉ねぎ 切干大根 もやし きゅうり	★米 うどん 砂糖 油 ごま油	716 kcal 24.7g	
10	木	食パン	牛乳 ホキのパン粉焼き カラフルソテー ラビオリスープ 一食黒豆きなこクリーム	ホキ ベーコン ラビオリ	牛乳	パセリ ★パプリカ ★小松菜 にんじん	にんにく 玉ねぎ キャベツ とうもろこし	パン パン粉 じゃがいも 油 黒豆きなこクリーム	702 kcal 32.6g	
11	金	ごはん	牛乳 マーボーなす 揚げぎょうざ(2個) コーンと卵のスープ	ぶた肉 厚揚げ 赤みそ ぎょうざ とり肉 卵	牛乳	にら ねぎ	★なす しいたけ 白ねぎ しょうが にんにく 玉ねぎ とうもろこし きくらげ	★米 砂糖 油 ごま油	767 kcal 26.5g	
14	月	麦ごはん	牛乳 キーマカレー シーフードマリネ	ぶた肉 金時豆 えび いか	牛乳 チーズ	にんじん ★水菜 ★パプリカ	玉ねぎ にんにく しょうが ★きゅうり レモン	★米 麦 じゃがいも 小麦粉 砂糖 油	795 kcal 27.1g	
15	火	黒糖食パン	牛乳 焼きそば かぼちゃとアーモンドのサラダ	ぶた肉 天ぷら かつお節	牛乳 青のり	にんじん ねぎ かぼちゃ	玉ねぎ キャベツ もやし ★きゅうり	パン スパゲティ 砂糖 油 エッグケアマヨネーズ アーモンド	732 kcal 26.7g	
16	水	ごはん	牛乳 ししゃものいそべ揚げ(2尾) 里いものそぼろ煮 小松菜のみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ ★米みそ 麦みそ	牛乳 ししゃも 青のり	にんじん ★小松菜	枝豆 こんにゃく 玉ねぎ えのきたけ	★米 小麦粉 でんぷん 里いも 砂糖 油	787 kcal 28.9g	
17	木	中間考査(給食なし)								
18	金	19日「食育の日」献立 麦ごはん	牛乳 博多和牛の牛丼 切干大根のごま酢和え	牛肉 ハム	牛乳	ねぎ にんじん	玉ねぎ 切干大根 もやし ★きゅうり	★米 麦 でんぷん 砂糖 油 ごま	778 kcal 32.5g	
24	木	麦ごはん	牛乳 中華丼 わかめサラダ	ぶた肉 天ぷら うずら卵 焼きぶた	牛乳 わかめ	にんじん ねぎ	キャベツ たけのこ きくらげ しょうが 白ねぎ 玉ねぎ もやし ★きゅうり	★米 麦 でんぷん 砂糖 油 ごま油	735 kcal 25.5g	
25	金	ごはん	牛乳 高野豆腐のうま煮 のり和え 一食野菜ふりかけ	高野豆腐 とり肉	牛乳 のり	にんじん ★小松菜	玉ねぎ しいたけ こんにゃく キャベツ もやし 野菜ふりかけ	★米 じゃがいも 砂糖 油	706 kcal 26.7g	
28	月	芦屋産赤しその献立 ごはん	牛乳 とりとごぼうの揚げからめ 芦屋産赤しそと野菜の和え物 じゃがいものみそ汁	とり肉 豆腐 油揚げ ★米みそ 麦みそ	牛乳	にんじん ねぎ	ごぼう しょうが ★赤しそ 梅 ★きゅうり キャベツ 玉ねぎ	★米 でんぷん 砂糖 じゃがいも 油	768 kcal 24.6g	
29	火	キャロットパン	牛乳 スパゲティナポリタン チーズのサラダ	ぶた肉 ハム	牛乳 チーズ	にんじん ★ピーマン トマト	玉ねぎ ★きゅうり キャベツ とうもろこし レモン	パン スパゲティ 砂糖 油	756 kcal 25.8g	
30	水	ごはん	牛乳 さんまのおかか煮 ひじきの炒め煮 かきたま汁	さんまおかか煮 ぶた肉 油揚げ 卵 豆腐 かまぼこ	牛乳 ひじき	にんじん ほうれん草	ごぼう 枝豆 えのきたけ	★米 砂糖 油 でんぷん	735 kcal 30.0g	

※ かまぼこなどの魚肉練り製品、ハムなどの肉加工品、マヨネーズは卵の入っていない製品を使用しています。

じょうおん ちようきかんほかん かんぶつ かんづめ しょくひん さいがいじ せな
常温で長期間保管ができる乾物やレトルト・缶詰の食品は、災害時の備えにぴったりです。

にちじよう た しょくざい おお か た
日常よく食べている食材を多めに買い置きし、食べたら
かい た ほうほう ついたち きゆうしよく かんづめ
買い足す「ローリングストック」は、無理なく備えるこが
できる方法です。1日の給食では、レトルトや缶詰の
「ツナ」「ミックスビーンズ」「コーン」「みかん缶」
「マカロニ」などを使用しています。



ちさんちしょう
地産地消 ～地域の食材を味わおう!～

にち ふくおかけんさん はかたわぎゅう
18日は福岡県産の「博多和牛」
にち あしやさん あか
28日は芦屋産の「赤しそ」を使います!
あじ た
味わって食べてください★