9月 給食献立表

C-8ブロック　和歌山市立　中学校

牛乳は、赤色の食べ物　パン・ご飯は、黄色の食べ物

日付	曜日	主食	牛乳	献立		おもに体をつくるもとになる（赤色の食べ物）	おもに体の調子を整えるもとになる（緑色の食べ物）	おもにエネルギーのもとになる（黄色の食べ物）
1	火	ご飯	○	豆腐ハンバーグおろしソース	平皿	豆腐ハンバーグ	大根	砂糖　でんぷん
				焼き豚とキャベツの炒め物	小皿	焼き豚	キャベツ　玉ねぎ　にんじん	油
				のっぺい汁	汁椀	油揚げ	にんじん　大根　こんにゃく　青ねぎ	里芋　でんぷん
2	水	ご飯	○	鶏すき	汁椀	鶏肉　焼き豆腐　かまぼこ	玉ねぎ　にんじん　こんにゃく　青ねぎ	おつゆ麩　砂糖　油
				アジフライ	平皿	アジフライ		油
				もやしのナムル	小皿		もやし　きゅうり	ごま油　ごま　砂糖
3	木	ご飯	○	タッカルビ	平皿	鶏肉	しょうが　にんにく　にら　玉ねぎ　キャベツ　にんじん	油　砂糖　ごま油
				蒸ししゅうまい(2個)	小皿	しゅうまい		
				ビーフンスープ	汁椀	かまぼこ	にんじん　もやし　チンゲン菜　玉ねぎ　ほししいたけ	ビーフン　油
4	金	パン	○	チキンとさつまいものシチュー	汁椀	鶏肉　牛乳	玉ねぎ　にんじん　とうもろこし　ブロッコリー	さつまいも　油
				ウインナーのカレーソース	平皿	ポークウインナー		砂糖
				枝豆とコーンのスープ煮	小皿		とうもろこし　むき枝豆	
7	月	ご飯	○	中華丼(えび入り)	汁椀	豚肉　むきえび　かまぼこ	たけのこ　白菜　玉ねぎ　にんじん　ほししいたけ　しょうが	油　でんぷん
				にんじんシリシリ	平皿	マグロ(ツナ)	にんじん　とうもろこし	油
				さつまいもと栗のタルト				さつまいもと栗のタルト
8	火	ご飯	○	スパイシーチキン	平皿	鶏肉	しょうが　にんにく	でんぷん　油
				切干大根の煮物	小皿	豚肉	切干大根　にんじん	油　砂糖
				白玉だんご汁	汁椀	鶏肉　油揚げ　みそ	白菜　にんじん　こんにゃく　しめじ　青ねぎ	白玉もち
9	水	ご飯	○	さばの塩焼き	平皿	さば		
				おかか和え	小皿	かつお節	白菜　もやし	砂糖
				豆腐とわかめのみそ汁	汁椀	豆腐　わかめ　みそ	玉ねぎ　にんじん　青ねぎ	
10	木	ご飯	○	ホイコーロー	平皿	豚肉	キャベツ　にんじん　ピーマン　にんにく	油　砂糖
				大学いも	小皿			さつまいも　油　黒ごま　砂糖　水あめ
				中華コーンスープ	汁椀	ベーコン	白ねぎ　玉ねぎ　コーンクリーム　にんじん　ほししいたけ	油
11	金	パン	○	セルフミートサンドパン	平皿	豚肉	にんじん　玉ねぎ	砂糖　パン粉　油
				ツナサラダ	小皿	マグロ(ツナ)	とうもろこし　きゅうり　チンゲン菜	砂糖　油　ごま
				ポトフ	汁椀	チキンウインナー	キャベツ　玉ねぎ　にんじん	じゃがいも
14	月	ご飯	○	コロッケ	平皿			コロッケ　油
				キムタク丼	小皿	豚肉　ベーコン	にんにく　白菜キムチ　たくあん漬け　青ねぎ	油
				白菜と大根のみそ汁	汁椀	油揚げ　みそ	大根　白菜　にんじん　小松菜	
15	火	ご飯	○	キャベツと肉団子の煮物	汁椀	肉団子	玉ねぎ　キャベツ　しめじ	
				小松菜サラダ	小皿		小松菜　にんじん	砂糖
				フルーツポンチ	平皿	寒天(缶)	みかん(缶)	ゼリー(みかん)　ゼリー(マスカット)
16	水	ご飯	○	わかめごはん		わかめごはんの素		(ご飯)
				白身魚のごまみそダレ	平皿	ホキ　みそ		でんぷん　油　ごま　砂糖
				五目豆	小皿	大豆　昆布	にんじん　こんにゃく　たけのこ　ごぼう	砂糖
				さつまいもときのこのみそ汁	汁椀	油揚げ　みそ	しめじ　えのきたけ　玉ねぎ　にんじん　青ねぎ	さつまいも
17	木	ご飯	○	秋野菜カレー	汁椀	豚肉	にんにく　しょうが　にんじん　玉ねぎ　しめじ　グリンピース	さつまいも　油
				マカロニサラダ	平皿	マグロ(ツナ)	きゅうり　にんじん	マカロニ　ノンエッグマヨネーズ
				ぶどうゼリー				ぶどうゼリー
18	金	パン	○	白身魚フライ	平皿	白身魚フライ		油　タルタルソース(小袋)
				粉ふきいも	小皿			じゃがいも
				コンソメスープ	汁椀	鶏肉	とうもろこし　玉ねぎ　白菜　にんじん	
21	月	敬老の日						
22	火	国民の休日						
23	水	秋分の日						
24	木	ご飯	○	ハンバーグきのこソース	平皿	ハンバーグ	えのきたけ　しめじ　ソテーオニオン	油　砂糖
				里芋のそぼろ煮	小皿	豚肉	しょうが	里芋　油　砂糖　でんぷん
				お月見汁	汁椀	鶏肉	大根　白菜　にんじん　青ねぎ	白玉もち　でんぷん
25	金	パン	○	チリビーンズ	汁椀	豚肉　ミックスビーンズ	玉ねぎ　にんじん　セロリ　ブロッコリー　にんにく	砂糖　油
				チキンナゲット	平皿	チキンナゲット		油
				コールスローサラダ	小皿		キャベツ　とうもろこし　レモン	ノンエッグマヨネーズ　砂糖
28	月	ご飯	○	鶏肉の梅焼き	平皿	鶏肉	にんにく　梅	砂糖
				ツナとごぼうの金平	小皿	マグロ(ツナ)	ごぼう　にんじん	砂糖　油
				豚汁	汁椀	豚肉　油揚げ　みそ	玉ねぎ　大根　にんじん　青ねぎ	
29	火	ご飯	○	豚キムチ炒め	平皿	豚肉	白菜キムチ　玉ねぎ　にら	油　砂糖
				揚げぎょうざ(2個)	小皿	ぎょうざ		油
				わかめスープ	汁椀	かまぼこ　豆腐　わかめ	玉ねぎ　にんじん　とうもろこし　えのきたけ	
30	水	ご飯	○	おでん	汁椀	鶏肉　ちくわ　がんも	大根　こんにゃく	じゃがいも　砂糖
				彩り野菜の卵焼き	平皿	彩り野菜の卵焼き		
				きゅうりの甘酢	小皿		きゅうり	砂糖

ご飯と混ぜてください

※天候等の都合により、献立(使用食品)を変更することがあります。

学校給食摂取基準	エネルギー	たんぱく質	脂肪	食塩相当量	カルシウム	マグネシウム	鉄	亜鉛	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維
	kcal	エネルギーの13～20%	エネルギーの20～30%	2.5g未満	mg	mg	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	g
	830				450	120	4.0	3.0	300	0.50	0.60	30	6.5

9月の献立について

9/7(月)「重陽の節句献立」

昔から中国では、奇数は縁起の良い数と考えられ、「9」が重なる9月9日を大変おめでたい日としました。重陽の節句は「菊の節句」とも呼ばれ、菊の香りを移した「菊酒」を飲んで邪気を払い、長寿を願う風習がありました。

庶民の間では、収穫の時期にあたるため、「栗の節句」としてお祝いをしていたそうです。

9/16(水)「ま・ご・わ・や・さ・し・い献立」

この日の献立は、和食に欠かせない代表的な食材の豆、ごま、わかめ(海藻)、やさい、さかな、しいたけ(きのこ)、いもを取り入れた献立です。食材の頭文字をつなげて「まごわやさしい」といい、この食材を意識するとバランスの良い食事に近づけます。

9/24(木)「十五夜献立」

旧暦8月15日の夜(十五夜)に見える月を「中秋の名月」と呼び、2026年は9月25日がその日にあたります。

今でも「十五夜の月」として親しまれ、ススキや団子をお供えして月を愛でる習慣が残っています。このころに収穫される里芋をお供えすることから、地方によっては「芋名月(いもめいげつ)」とも呼ばれています。