

令和8年度9月分学校給食予定献立表（A）

月	火	水	木	金
【今月の目標】 - 生活のリズムを整えよう - バランスの良い食事をしよう エネルギーkcal たんぱく質g(小学校3・4年生) エネルギーkcal たんぱく質g(中学校・7～9年生)	1 コロコロソーテー MILK コッペパン チキンのトマト煮 571kcal 24.9g 751kcal 31.6g 主にエネルギーのもとになる食品 主に体を作るもとになる食品 主に体の調子を整えるもとになる食品	2 ホキ天玉揚げ MILK わかめごはん 具だくさんうどん 604kcal 22.6g 742kcal 26.1g 主にエネルギーのもとになる食品 主に体を作るもとになる食品 主に体の調子を整えるもとになる食品	3 チキンのオーロラソース焼き MILK ミルクパン ジュリアンスープ 574kcal 29.3g 737kcal 34.1g 主にエネルギーのもとになる食品 主に体を作るもとになる食品 主に体の調子を整えるもとになる食品	4 海藻サラダ MILK ごはん 厚揚げのマーボーなす 575kcal 27.1g 731kcal 32.9g 主にエネルギーのもとになる食品 主に体を作るもとになる食品 主に体の調子を整えるもとになる食品
7 フルーツのマスケットジュレあえ MILK ごはん カレー 565kcal 17.2g 722kcal 20.9g 米 油 じゃがいも 黒砂糖 ゼリー 牛乳 豚肉 しょうが にんにく 玉ねぎ にんじん りんごビューレ 黄桃 パインりんご	8 かぼすゼリー MILK 手作りキッシュ ミネストローネ 599kcal 24.6g 793kcal 31.5g 黒砂糖パン マカロニ オリーブ油 砂糖 油 生クリーム かぼすゼリー 牛乳 ベーコン 鶏肉 ウィンナー チーズ 卵 セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト ピーマン 赤パプリカ にんにく	9 おかず3品 MILK 塩さば かぼす ごはん 豚汁 581kcal 31.8g 734kcal 38.1g 米 じゃがいも 牛乳 豚肉 麦みそ 米みそ さば にんじん ごぼう 白菜 しめじ 大根 ねぎ かぼす	10 レーズンクリーム MILK スタミナサラダ 小さいコッペパン 担々麺 544kcal 24.1g 716kcal 31.2g コッペパン チャンボン麺 ごま油 すりごま 砂糖 油 レーズンクリーム 牛乳 豚肉 ハ丁みそ にんじん もやし テンゲン菜 にんにく しょうが きゅうり キャベツ	11 ヨーリンチー MILK ごはん 冬瓜と肉団子のスープ 635kcal 29.2g 721kcal 21.2g 米 春雨 かつくり粉 油 砂糖 ごま油 牛乳 豚肉 肉団子 鶏肉 冬瓜 にんじん しいたけ ねぎ にんにく しょうが
14 いわしのかんろ煮 MILK ごはん じゃがいものそぼろ煮 624kcal 27.1g 770kcal 31.4g 米 じゃがいも 油 砂糖 牛乳 豚肉 厚揚げ いわしの甘露煮 にんじん 玉ねぎ さやいんげん	15 かぼちゃサラダ MILK コッペパン ラビオリスープ 596kcal 23.8g 790kcal 30.0g コッペパン マヨネーズ(卵なし) 油 牛乳 ラビオリ 豚肉 ウィンナー 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン かぼちゃ 枝豆	16 豚肉のしょうがダレ MILK ごはん けんちん汁 556kcal 30.3g 708kcal 37.2g 米 油 砂糖 かつくり粉 牛乳 豆腐 鶏肉 油あげ 豚肉 にんじん 大根 ごぼう 白菜 こんにやく しいたけ ねぎ 玉ねぎ しょうが	17 おかず3品 MILK 小松菜とコーンのソテー コッペパン シャインマスケット 鉄分アップチリビーンズ 530kcal 25.2g 700kcal 32.3g コッペパン 油 牛乳 ひよこ豆 牛肉 豚肉 豚レバー チーズ ベーコン 赤いんげん豆 玉ねぎ ピーマン トマト トマトペースト コーン 小松菜 シャインマスケット	18 おおいだ産給の日 MILK トリニータ丼の具 ごはん わかめスープ 595kcal 27.3g 757kcal 33.0g 米 春雨 ごま油 かつくり粉 油 砂糖 牛乳 豚肉 わかめ 豆腐 かまぼこ 鶏肉 にんじん ねぎ もやし にんにく にら しょうが
21 敬老の日 おじちゃんおばあちゃんありがとう！	22 国民の休日	23 秋分の日	24 いりこ大豆の黒蜜あえ MILK コッペパン カレーポトフ 568kcal 27.0g 753kcal 34.5g コッペパン じゃがいも 黒砂糖 牛乳 ベーコン ウィンナー 鶏肉 いりこ 大豆 キャベツ にんじん 玉ねぎ さやいんげん	25 お月見団子(みたらしあん) MILK ハンバーグのきのこソース ごはん 秋のごろパクみそ汁 617kcal 21.2g 779kcal 26.3g 米 里芋 油 砂糖 かつくり粉 お月見団子 牛乳 厚揚げ 米みそ 麦みそ ハンバーグ こんにやく 玉ねぎ ごぼう にんじん しいたけ ねぎ しょうが れんこん しめじ マッシュルーム
28 鮭のみそマヨネーズ焼き MILK ごはん きんぴらビーフン 609kcal 30.6g 757kcal 34.2g 米 ビーフン 砂糖 ごま油 ごま油 マヨネーズ(卵なし) 牛乳 牛肉 さつまあげ 鮭 麦みそ ごぼう にんじん ピーマン こんにやく にんにく 玉ねぎ	29 イタリアンサラダ MILK 小さいコッペパン スパゲティジェノバゼ 611kcal 25.5g 819kcal 32.4g コッペパン スパゲティ オリーブ油 砂糖 牛乳 ベーコン 鶏肉 チーズ ロースハム にんじん ほうれん草 しめじ 玉ねぎ にんにく バジル フロッコリー キャベツ 枝豆	30 市総体のため中学校の給食はありません ポークしゅうまい MILK ごはん 豆腐キムチチゲ 569kcal 24.8g 698kcal 28.4g 米 牛乳 豚肉 豆腐 ポークしゅうまい 大根 にんじん もやし キムチ にら	献立について 大分県産食材活用メニュー 17日(木)【シャインマスケット】 大分県産の食材の消費拡大を目指す大分県の事業により、無償で提供されたものです。 おおいだ産給の日 18日(金) 【トリニータ丼】 大分市産のニラをたくさん使った、大分市の給食発祥の人気メニューです。 中国「武漢」姉妹都市給食 11日(金) 「油淋鶏（ヨーリンチー）」 中国の武漢市にちなんで、中華料理の「ヨーリンチー」をお届けします。	

都合により献立を変更することがあります。予定献立表は主な食材のみを掲載しています。詳細な材料・分量・アレルギー物質(計28品目等)を記した「詳細献立表」は別途学校に配布済みです。資料を希望する方は、学校までお問合せください。

2学期スタート！

夏休みが終わり、2学期が始まりました。お休みモードから学校モードへの切り替えはできていますか？充実した2学期を送ることができるよう、朝・昼・夕の3食と睡眠をしっかりとって、体調を整えることを心がけましょう。

出典：食育フォーラム(株式会社 健学社)

大切です！朝ごはん

あさごはんは、1日を気持ちよくスタートさせる とても大切な役割があります。もう一度、朝ごはんの大切さについて考えてみましょう。

体を目覚めさせる！

食事をすることで体が温まります。また、かむ動作が脳の血流をよくし、脳の活動を活発にします。体内に入った食べ物を消化するために内臓も活動し始めます。

脳のエネルギー源となり、午前中の学習に集中できる！

脳のエネルギー源は、主食に多いでんぷんを分解してできるブドウ糖です。ブドウ糖は体にあまり蓄えられないため、朝ごはんは特に大切です。

健康的な生活リズムをつくり、すっきり排便ができる。

長い休みで崩れた生活リズムをもとに戻すカギも朝ごはんです。決まった時間に食べることがよい生活リズムを作ります。食べ物が胃腸を刺激し、すっきり排便ができます。

1日の食事の栄養バランスとりやすくなる。

1日にとるべき野菜の量は 大人 350gといわれますが、昼食と夕食だけでとうとうと大変です。朝ごはんには野菜を忘れずにとるよう心がけましょう。

大分市学校給食東部共同調理場