

令和8年度 9月分学校給食予定献立表 (B)

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(中学校・7～9年生)	1 チキンのオーロラソース焼き ミルクパン ジュリアンスープ 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	2 海藻サラダ ごはん 厚揚げのマーボーなす 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	3 コロコロソーテー コッペパン チキンのトマト煮 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	4 ホキ天玉揚げ わかめごはん 具だくさんうどん 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
	ミルクパン マヨネーズ(卵なし) かたくり粉	米 油 砂糖 かたくり粉 ごま油	コッペパン じゃがいも 砂糖 油 豆乳クリーム	米 うどん 油
	牛乳 ベーコン 鶏肉	牛乳 厚揚げ 豚肉 麦みそ わかめ ツナ	牛乳 鶏肉 ウインナー	牛乳 わかめ 鶏肉 油あげ つくね ホキ天玉揚げ
	にんじん 玉ねぎ キャベツ パセリ	なす にんにくしょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ しいたけ かぼす果汁 キャベツ ブロッコリー	玉ねぎ にんじん マッシュルーム にんにく トマトジュース トマト パセリ コーン 枝豆	にんじん ごぼう 小松菜 ねぎ しいたけ
7 ユーリンチー ごはん 冬瓜と肉団子のスープ 721kcal 21.2g 米 春雨 かたくり粉 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	8 レーズンクリーム スタミナサラダ 小さいコッペパン 担々麺 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 八丁みそ にんじん もやし チンゲン菜 にんにく しょうが きゅうり キャベツ	9 豚肉のしょうがダレ ごはん けんちん汁 708kcal 37.2g 米 油 砂糖 かたくり粉 牛乳 豆腐 鶏肉 油あげ 豚肉 にんじん 大根 ごぼう 白菜 こんにゃく しいたけ ねぎ 玉ねぎ しょうが	10 いりごと大豆の黒蜜あえ コッペパン カレーポトフ 753kcal 34.5g コッペパン じゃがいも 黒砂糖 牛乳 ベーコン ウインナー 鶏肉 いりこ 大豆 キャベツ にんじん 玉ねぎ さやいんげん	11 いわしのかんろ煮 ごはん じゃがいものそぼろ煮 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
14 鮭のみそマヨネーズ焼き ごはん きんぴらビーフン 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 ビーマン こんにゃく にんにく 玉ねぎ	15 おかず3品 小松菜とコーンのソテー コッペパン シャインマスカット 鉄分アップチリビーンズ 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 ビーマン トマト トマトペースト コーン 小松菜 シャインマスカット	16 サシケ 産給の日 トリニータ丼の具 ごはん わかめスープ 757kcal 33.0g 米 春雨 ごま油 かたくり粉 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	17 かぼちゃサラダ コッペパン ラビオリスープ 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 ウインナー 玉ねぎ にんじん キャベツ コーン かぼちゃ 枝豆	18 ハンバーグのきのこソース ごはん 秋のごろパクみそ汁 716kcal 26.3g 米 里芋 油 砂糖 かたくり粉 牛乳 厚揚げ 米みそ 麦みそ ハンバーグ こんにゃく 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
21 敬老の日 おじいちゃんおばあちゃんありがとう!	22 国民の休日 秋分の日 秋分の日	23 秋分の日 秋分の日	24 イタリアンサラダ 小さいコッペパン スパゲティジェノベーゼ 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 ブロッコリー キャベツ 枝豆	25 お月見団子(みたらしあん) ポークしゅうまい ごはん 豆腐キムチチゲ 738kcal 28.4g 米 お月見団子 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
28 フルーツのマスカットジュレあえ ごはん カレー 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 バイリンゴ	29 かぼすゼリー 手作りキッシュ 黒砂糖パン ミネストローネ 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 ウインナー チーズ 卵 セロリ 玉ねぎ にんじん キャベツ トマト ビーマン 赤パプリカ にんにく	30 市総体新人大会 のため給食はありません 市総体新人大会のため給食はありません	献立について 大分県産食材活用メニュー 15日(火)【シャインマスカット】 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。 おおいと産給の日 16日(水) 【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 7日(月) 「油淋鶏(ユーリンチー)」 中国の武漢市にちなんで、中華料理の「ユーリンチー」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)

大切ですよ! 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