

令和8年



9月の献立



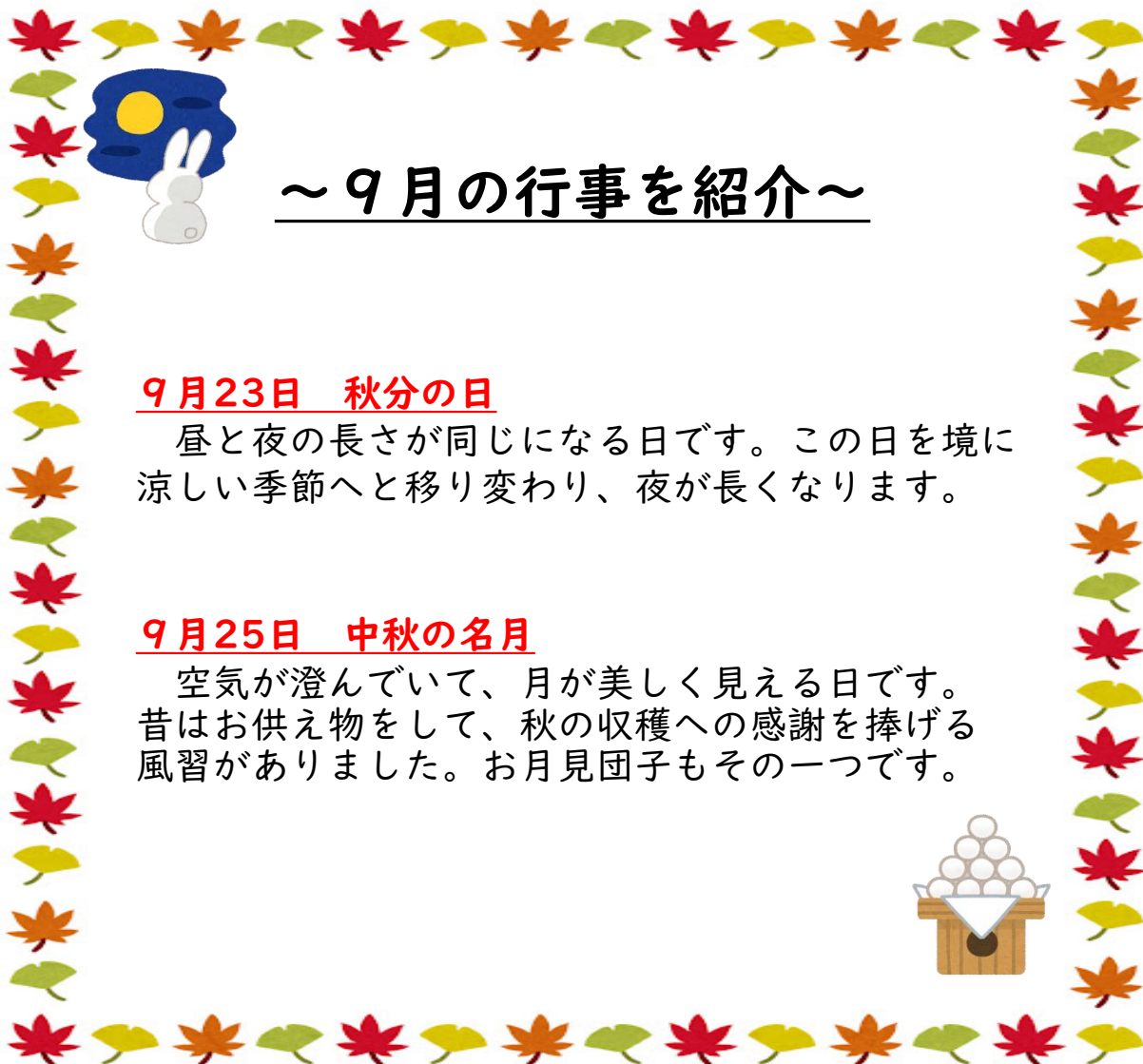
※ 材料等の都合により献立を変更することがあります。

今月の平均

エネルギー 801kcal

たんぱく質 32.5g

今月の平均 エネルギー 801kcal たんぱく質 32.5g	1日 火曜日 早給食	2日 水曜日 短縮	3日 木曜日 短縮	4日 金曜日 短縮	変更ベ切
	きのこクリームライス 豆と野菜のスープ 青菜とコーンのサラダ りんごゼリー 牛乳	ご飯・味噌汁 鶏の唐揚げ 添)ブロッコリーとじゃが芋のソテー じゃこのさっぱりサラダ 牛乳	キムタク炒飯 白菜ときのこのスープ 肉団子の真珠蒸し 添)ゆで小松菜 果物(ぶどう)・牛乳	ご飯・ペイザンヌスープ さばのタンドリー焼き 添)粉ふき芋 パリパリサラダ 牛乳	7/17 (金)
7日 月曜日 短縮	8日 火曜日 短縮	9日 水曜日	10日 木曜日	11日 金曜日	変更ベ切
ガーリックトースト トマトシチュー ブロッコリーと卵のサラダ コーヒーゼリー 牛乳	ご飯・味噌汁 豚肉のアップルソース 添)野菜炒め 切干大根の煮物 牛乳	ご飯・味噌汁 鮭のチャンチャン焼き 添)青菜の胡麻あえ スイートポテト 牛乳	給食なし	給食なし	7/17 (金)
14日 月曜日	15日 火曜日	16日 水曜日	17日 木曜日	18日 金曜日	変更ベ切
ご飯・味噌汁 すき焼き風煮 キャベツの即席漬け 牛乳	ご飯・味噌汁 さんまのかば焼き きのこおろし 果物(梨) 牛乳	えびピラフ コロコロ野菜スープ ほうれん草のキッシュ ひよこ豆のサラダ 牛乳	高野豆腐のそぼろ丼 さつまいもの豚汁 野菜とジャコの胡麻あえ フルーツヨーグルト 牛乳	ご飯 中華風コーンスープ ジャンボ餃子 棒棒鶏サラダ 牛乳	9/4 (金)
21日 月曜日	22日 火曜日	23日 水曜日	24日 木曜日	25日 金曜日	変更ベ切
敬老の日 	国民の休日 	秋分の日 	ご飯・ジュリエンヌスープ チキンカットマトソース 添)ゆでブロッコリー ひじきと枝豆のサラダ 牛乳	鶏ごぼうごはん・おろし汁 赤魚の香味焼き 添)小松菜のごまマヨネーズ和え 黒蜜きなこの月見団子 牛乳	9/9 (水)
28日 月曜日	29日 火曜日	30日 水曜日	変更ベ切	夏休みが明けました！暦(こよみ)の上では秋ですが、まだまだ気温が高い日が続きます。毎日の給食をしっかりと食べて、体力をつけましょう。今月は、秋に美味しい食材を取り入れた献立がたくさん登場します。お楽しみに！	
麻婆なす丼 にらたまスープ キャベツと青菜のナムル 杏仁豆腐 牛乳	ご飯・かぼちゃの味噌汁 つくね焼き 添)キャベツのごま風味 もやしとわかめのツナ和え 牛乳	カレーライス 野菜スープ コーンとじゃこのサラダ 牛乳	9/18 (金)		



～9月の行事を紹介～

9月23日 秋分の日

昼と夜の長さが同じになる日です。この日を境に涼しい季節へと移り変わり、夜が長くなります。

9月25日 中秋の名月

空気が澄んでいて、月が美しく見える日です。昔はお供え物をして、秋の収穫への感謝を捧げる風習がありました。お月見団子もその一つです。



この時期おいしい食材

3日に登場！



ぶどう

1万種以上の品種があり、世界中で最も多く栽培されている果物とされています。ワインの原料にもなります。

15日に登場！

梨(なし)

シャリシャリとした食感が特徴です。体の余分な熱をとり、乾燥や渴きを改善する作用もあるとされています。

