



令和8年 9月 学校給食献立予定表



中学校・分校

美波町立学校給食センター

日	曜	パン・ごはん つきもの	の み も の	おかず	材 料						栄養価(上段…小学校 下段…中学校)		
					血・肉・骨になる(あか)		体の調子を整える(みどり)		働く力や熱になる(きいろ)		エネルギー	たんぱく質	脂質
					1群	2群	3群	4群	5群	6群	kcal	%	%
1	火	食パン チョコレートパテ	牛乳	スパゲティミートソース グリーンサラダ	豚肉	牛乳	にんじん トマト ブロッコリー	たまねぎ しめじ グリンピース キャベツ とうもろこし	食パン さとう スパゲティ チョコレートパテ	油 デミグラスソース ごまドレッシング	654 822	13.9 13.8	30.1 29.0
～ 防災給食 ～				切り干し大根のツナあえ 炊き出しみそ汁	ツナ とうふ 油揚げ みそ	牛乳 わかめ ヨーグルト	にんじん 小松菜	切り干し大根 キャベツ たまねぎ	救給カレー さとう	白ごま	753 792	11.7 12.6	41.0 40.2
3	木	えだまめごはん	"	いわしのしょうが煮 塩昆布和え 厚揚げと野菜の煮物	いわしのしょうが煮 厚揚げ	牛乳 塩昆布	にんじん さやいんげん	えだまめ キャベツ きゅうり こんにやく たまねぎ れんこん	米 さとう じゃがいも	油	647 779	15.6 14.7	21.8 20.0
～ かみかみ献立 ～				いかとちくわのサラサ揚げ キャベツと肉団子のスープ	いか ちくわ 肉団子	牛乳 わかめ	にんじん	しょうが キャベツ たまねぎ みかん	米 でんぶん はるさめ	油 ごま油	679 858	14.5 14.1	23.3 21.8
7	月	ごはん	"	なすと豚肉のみそ炒め 中華風ナムルサラダ	豚肉 厚揚げ みそ ハム	牛乳 わかめ	にんじん 小松菜	しょうが たまねぎ たけのこ なす ピーマン もやし	米 さとう	油 ごま油	616 784	14.6 14.2	25.4 23.3
8	火	食パン ブルーベリージャム 冷やし中華スープ 青りんごゼリー	"	ひ冷やし中華 野菜のかき揚げ	ハム たまご	牛乳	にんじん	きゅうり もやし たまねぎ ごぼう しゅんぎく	食パン 中華めん ブルーベリージャム 青りんごゼリー 小麦粉	油 ごま油	687 867	12.6 12.4	29.1 29.9
9	水	ごはん	"	吉野煮 わかめの酢の物	豚肉 厚揚げ	牛乳 わかめ しらす干し	にんじん さやいんげん	たまねぎ はくさい キャベツ きゅうり	米 さとう じゃがいも でんぶん	油	603 763	13.4 13.0	21.3 19.3
10	木	ごはん	"	メルルーサのてりやきソース きゅうりのかおりづけ かしわ汁	メルルーサ とり肉 みそ	牛乳	にんじん ねぎ	きゅうり ごぼう 大根 はくさい こんにやく	米 さとう でんぶん	油 ごま油	636 794	16.9 15.2	22.1 20.5
11	金	ごはん	"	厚揚げのうま煮 海藻サラダ	豚肉 厚揚げ ちくわ ハム	牛乳 わかめ ひじき	にんじん	しょうが たまねぎ こんにやく えだまめ キャベツ きゅうり	米 さとう	油 イタリアンドレッシング	611 775	14.3 13.9	25.5 23.5
～ 由岐中1年生がたてた献立 ～				カレーライス 梅あえ	豚肉 大豆	牛乳 しらす干し スキムミルク	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えだまめ にんにく キャベツ きゅうり 梅	米 じゃがいも 黒糖	カレールーウ 油	666 837	13.9 13.2	23.8 22.0
15	火	食パン いちごジャム	"	血うどん 揚げギョーザ	いか えび 豚肉 ギョーザ	牛乳	にんじん ねぎ チンゲンサイ	キャベツ たけのこ たまねぎ	食パン さとう 血うどんのめん	油	697 903	15.7 15.4	34.0 33.3
16	水	ごはん	"	鶏すき焼き ちりめんの和え物	とり肉 焼きどうふ	牛乳 しらす干し	ほうれんそう	えのきたけ たまねぎ はくさい こんにやく 京ねぎ キャベツ	米 さとう ふ	油 白ごま	653 828	15.1 14.7	28.4 26.7
17	木	チャーハン	"	はるまき 豆腐と野菜のスープ	豚肉 たまご はるまき ベーコン とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	たまねぎ えだまめ	米	油 ごま油	661 835	13.4 12.7	41.0 40.9
～ 食育の日 ～				さばの塩焼き	さば	牛乳	にんじん	キャベツ こんにやく ごぼう れんこん たけのこ 干しいいたけ すだち	米 さとう	油	669 864	16.2 16.4	26.4 25.9
24	木	ごはん	"	塩こうじのチキンカツ きゅうりの塩昆布あえ ホイコーロー	塩こうじのチキンカツ 豚肉 みそ	牛乳 塩昆布	にんじん	きゅうり たまねぎ たけのこ 干しいいたけ キャベツ にんにく しょうが	米 さとう	油 ごま油	669 867	14.5 14.4	29.1 27.6
～ 十五夜献立 ～				和風ハンバーグ ゆかりあえ すまし汁	ハンバーグ とり肉 とうふ かまぼこ	牛乳	ゆかり にんじん ねぎ	もやし きゅうり えのきたけ たまねぎ	米 さとう でんぶん さつまいも 十五夜デザート	油 黒ごま	626 781	14.6 14.8	23.6 22.9
28	月	ごはん	"	ブルコギ 中華スープ	豚肉 ベーコン	牛乳	にんじん なら ほうれんそう	にんにく たまねぎ まいたけ はくさい たけのこ	米 さとう	油 ごま油 白ごま	629 798	12.8 12.4	30.8 29.2
29	火	バーガーパン タルタルソース	"	フィッシュバーガーの具 (フィッシュフライ・ボイルキャベツ) ミネストローネ	フィッシュフライ とり肉 ベーコン	牛乳	にんじん トマト パセリ	キャベツ にんにく たまねぎ えだまめ	バーガーパン マカロニ じゃがいも	油 タルタルソース	640 749	16.1 16.0	42.5 42.3
30	水	ごはん	"	三色丼 ふしめん汁	とり肉 たまご 油揚げ かまぼこ	牛乳	にんじん ねぎ	えだまめ しょうが えのきたけ はくさい	米 さとう	油	632 804	15.3 15.0	29.6 27.8

※物資購入・その他の都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。
※太字の食材は海部郡でとれたものです。

小学校(中学年)・中学校…エネルギー650・830kcal、たんぱく質は小中とも給食の摂取エネルギーの13～20%
脂質は小中ともに給食の摂取エネルギーの20～30%となっております。

おやつ上手な食べ方をマスターしよう

おやつは、心を豊かにしてくれる「楽しみ」とであると同時に、食事を補う大切な役割も
あります。朝・昼・夕の食事に影響しないように、時間や量を決めて食べ過ぎないこと
がポイントです。

1 時間を
決める

×

ダラダラ食べるのはやめましょう

2 内容・量を
決める

1日200kcalが目安

3 食べたら
歯みがき
をする

虫歯を防ぎましょう

さらに、かしこく食べるには？

カルシウム・鉄・食物繊維など、不足しやすい栄養素を補えるものを選ぶ。

バナナ、ドライフルーツ、ヨーグルト、焼きいも、きな粉、ごま、たんこ

スポーツをする人、
塾などで夕食が遅くなる人は？

エネルギーやたんぱく質がとれるものを選ぶ。

おにぎり、サンドイッチ、肉まん など

みそ汁やスープを合わせる

由岐中1年生のみなさんが、家庭科の授業で給食の献立を
考えてくれました。採用されたものは9～11月の献立に登場する
予定です。

今月のメニューは14日(月)に登場します。お楽しみに！
【(ごはん) カレーライス 牛乳 梅あえ 黒糖ピーンズ】



野菜をたっぷり使った。
エネルギーもつけるようにした。

☆9月 給食のポイント☆

- 2日(水)…防災給食
☆9月1日は「防災の日」です。2日の防災給食では、各学校・園に備蓄
している「救給カレー」の他、防災時に作る・食べる献立が登場します。
- 4日(金)…かみかみ献立「いかとちくわのサラサ揚げ」
- 14日(月)…由岐中1年生がたてた献立が登場します。
- 18日(金)…食育の日 ☆旬の食材や地場産物を多く使用しています。
《旬の食材》 れんこん・すだち
《徳島の地場産物》 米・牛乳・れんこん・干しいいたけ・すだち・たけのこ
- 25日(金)…十五夜献立
☆いもの収穫時期と重なることから、十五夜の月は別名「いも名月」と
呼ばれています。給食では「さつまいも」を使ったごはんが登場します。
☆25日の給食には、あちらこちらに「うさぎ」がかかれています。
何びきいるのか、探しながら食べてみてくださいね。