2026年

9月　よていこんだてひょう

苅田町立学校給食センター
苅田町磯浜町2丁目2-9 TEL 093-436-0213

日(曜)	主食 添え物	おかず	つかわれている しょくひんと そのはたらき あかのしょくひん おもにからだをつくるもとになるもの		みどりのしょくひん おもにからだのちょうしをととのえるもとになるもの		きいろのしょくひん おもにエネルギーのもとになるもの		調味料 その他
2(水)	むぎごはん	ハヤシライス こまつなとウインナーのソテー レモンゼリー	ぶたにく ウインナー	ぎゅうにゅう	にんじん トマト こまつな	たまねぎ マッシュルーム コーン	こめ むぎ じゃがいも ゼリー(さとう)	オリーブ ゆ なたねあぶら ハヤシルウ	ワイン チキンブイヨン しお ケチャップ デミグラスソース ウスターソース こしょう しょうゆ
3(木)	むぎごはん	こもちししゃもいそのかフライ ぶたにくとやさいのしょうがいため しそこんぶつくだに	ぶたにく	ぎゅうにゅう ししゃも こんぶ	にんじん ピーマン	たまねぎ しょうが えのきたけ キャベツ しそ	こめ むぎ さとう ビーフン	なたねあぶら	さけ しお しょうゆ みりん
4(金)	むぎごはん	なすいりマーボーどうふ えびシューマイ はるさめとやさいのさっぱりいため	ぶたにく とうふ あかだしみそ えび たら ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが にんにく しいたけ もやし キャベツ なす	こめ むぎ さとう でんぷん はるさめ	なたねあぶら	さけ しお しょうゆ とうばんじゃん す こしょう
7(月)	ナン	【 インドの料理 】 キーマカレー ごぼうサラダ ヨーグルト	ぶたにく だいず ツナ	ぎゅうにゅう ヨーグルト	にんじん トマト ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが セロリー りんご コーン ごぼう	ナン こむぎこ さとう	オリーブ ゆ ドレッシング ごま	しお こしょう ワイン チキンブイヨン ケチャップ ウスターソース カレーこ す しょうゆ
8(火)	むぎごはん	さんまみぞれに くきわかめのきんぴら けんちんじる	さんま てんぷら とりにく あぶらあげ とうふ	ぎゅうにゅう くきわかめ	にんじん ねぎ	こんにゃく だいこん しいたけ	こめ むぎ さとう	なたねあぶら ごま	さけ しょうゆ とうがらし しお みりん こんぶだし かつおだし
9(水)	ごはん	けんさんやさいのあつやきたまご あきやさいのにもの だいこんばのじゃこいため	たまご とりにく	ぎゅうにゅう しらすぼし こんぶ	にんじん だいこんば	しょうが こんにゃく ごぼう れんこん しいたけ	こめ さとう さといも	ごまあぶら ごま くり なたねあぶら	しょうゆ みりん
10(木)	ごはん	さばしょうがに ぶたにくとピーマンのソテー なすのみそしる	さば こめみそ ぶたにく あつあげ	ぎゅうにゅう	ピーマン あかピーマン ねぎ	たまねぎ にんにく しょうが えのきたけ なす	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら	さけ オイスターソース しょうゆ いりこだし
11(金)	むぎごはん	チャプチェ ぎょうざ ごもくスープ	ぎゅうにく ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん にら チンゲンサイ	たまねぎ しょうが にんにく きくらげ もやし	こめ むぎ さとう はるさめ	ごまあぶら ごま	しょうゆ しお こしょう チキンブイヨン ちゅうかスープ
14(月)	ミルクねじりパン	【 長崎県の料理 】 さらうどん(あげめん) うらかみそぼろ	えび いか ぶたにく てんぷら	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが しいたけ キャベツ こんにゃく ごぼう もやし	パン あげめん さとう でんぷん	なたねあぶら	さけ チキンブイヨン しお しょうゆ みりん ちゅうかスープ こしょう
15(火)	むぎごはん	はつがげんまいいりつくね にくじゃが ごぼうみそ	とりにく こめみそ ぶたにく	ぎゅうにゅう しらすぼし	にんじん	たまねぎ ごぼう こんにゃく えだまめ	こめ むぎ さとう じゃがいも	なたねあぶら ごま	みりん さけ しょうゆ しお
16(水)	ごはん	さけフライ きりぼしだいこんのいためにとうにゅうみそしる	さけ こめみそ あぶらあげ とりにく とうにゅう	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ きりぼしだいこん しいたけ だいこん しょうが	こめ さとう	なたねあぶら	しょうゆ さけ いりこだし
17(木)	むぎごはん	ぶたにくのねぎしおいため たまごとコーンのスープ さつまポテト	ぶたにく たまご	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ にんにく レモン ねぶかねぎ コーン もやし	こめ むぎ でんぷん さつまいも	ごまあぶら ごま	さけ しお こしょう しょうゆ チキンブイヨン
18(金)	ごはん	【 19日食育の日 ： なす 】 いわしのうめに なすとひきにくのいためもの たぬきじる	いわし とりにく てんぷら あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ しょうが なす こんにゃく えのきたけ うめ	こめ さとう でんぷん	なたねあぶら	さけ しょうゆ しお こんぶだし かつおだし
24(木)	しょくパン	ホキフライ キャベツとハムのマリネ やさいスープ スライスチーズ	ホキ チキンハム とりにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん パセリ	たまねぎ コーン キャベツ セロリー	パン さとう じゃがいも	なたねあぶら オリーブ ゆ	しお こしょう す チキンブイヨン しょうゆ コンソメ
25(金)	むぎごはん	【 十五夜 】 ハンバーグわふうきのこソース じゃがいものみそしる おつきみみかんゼリー	とりにく ぶたにく あぶらあげ こめみそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ えのきたけ しめじ	こめ むぎ さとう でんぷん じゃがいも ゼリー(さとう)	なたねあぶら	しょうゆ いりこだし
28(月)	コッペパン りんごジャム	なすとひきにくのスパゲッティ キャベツとコーンのサラダ たくじょうかんきつドレッシング	ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん トマト	たまねぎ にんにく なす キャベツ コーン	パン ジャム スパゲッティ さとう	オリーブ ゆ ドレッシング	ワイン ケチャップ ウスターソース しお こしょう
29(火)	ごはん	さばゆずみそに こまつなのごまいため つみれととうふのすましじる	さば みそ たら たい とうふ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな ねぎ	もやし えのきたけ ゆず	こめ さとう	ごまあぶら ごま	しょうゆ しお こんぶだし かつおだし
30(水)	むぎごはん	チキンカレー はるさめともやしのソテー いっしょくこざかな	とりにく ベーコン	ぎゅうにゅう いりこ	にんじん	たまねぎ にんにく りんご もやし	こめ むぎ じゃがいも はちみつ こむぎこ はるさめ	オリーブ ゆ なたねあぶら	ワイン カレーこ しお こしょう チキンブイヨン しょうゆ ウスターソース ケチャップ

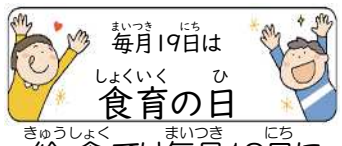
9月分平均栄養価	エネルギー	600kcal	たんぱく質	14.4%	脂質	28.9%
栄養基準値		650kcal	エネルギー比	13~20%	エネルギー比	20~30%

牛乳は毎日つきます。天候の影響等、仕入れ状況により変更する場合があります。
※苅田町のホームページでも献立表を公開しています。

ひとくちメモ

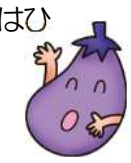
【献立のねらい】

9月はまだまだ暑い日が続くことから、「食欲の増す献立」になるよう考えました。食欲を増す効果のある薬味（にんにく、生姜等）、香辛料（カレー粉や豆ばんじゃん等）を利用した料理を多く取り入れています。



給食では毎月19日に、地域の産物について紹介しています。今月はみやこ町でとれた「なす」です。

夏から秋にかけてが旬のなす。色が濃く、つやがあるほど新鮮ななすです。給食では、みやこ町でとれた色が濃くつやのあるなすを使います。18日はひき肉と一緒に炒めています。



25日は、

十五夜

旧暦の8月15日の夜を「十五夜」といい、月見団子やすすき、里芋などを備えて月見をする風習があります。

十五夜の月は特に「中秋の名月」とも呼ばれ、1年で最も美しいとされています。十五夜には、芋を備えることから「芋名月」とも言われます。給食では、じゃが芋とお月見ゼリーをいただきましょう。

今月の地場産物予定

苅田町　米　米みそ
みやこ町または行橋市
小松菜　ねぎ　なす　はちみつ
上毛町　木耳

9月は健康増進普及月間

健康にすごすためには、食事・運動・睡眠休養が大切です。