

中 学 校			令和8年（2026年）			9月の給食			小郡市立学校給食センター		
【給食指導】自分に必要な量を考えて食べよう 【食に関する指導】運動と食事について理解しよう											
【指導内容】（給食指導）適切な給食量の調整 中学校給食の栄養、食品（食に関する指導）スポーツ栄養 熱中症予防 適切な水分補給 補食について											
【身につけさせたい資質・能力】 （給食指導）・中学校給食の栄養や食品量を知り、成長期には多くの栄養をとる必要があることが分かる。・自分の成長や生活に必要な栄養を考えて、給食の量の調整ができる。 （食に関する指導）・運動と栄養の関係について理解し、バランスの良い食事や十分な休養をとることができる。・水分補給の大切さを理解し、熱中症予防のために意識して摂取することができる。											
日付 曜日	献 立 名	牛乳	使われている食品と体内での主な働き						エネルギー (kcal)		
			主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーになる		たんぱく質 (g)		
			1群 主にたんぱく質 魚・肉・卵 豆・豆製品	2群 主に無機質 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 主にカロテン 緑黄色野菜	4群 主にビタミンC その他の野菜・果物	5群 主に炭水化物 穀類・いも類 砂糖	6群 主に脂質 油脂	脂質 エネルギー 比 (%)		
1 (火)	ナン ひき肉カレー ドレッシングサラダ お祝いゼリー	☆	鶏肉 豚肉 豆乳 レンズ豆	牛乳	人参	玉葱 枝豆 にんにく りんごピューレ きゅうり キャベツ コーン レモン果汁	ナン ジャが芋 蜂蜜 お祝いゼリー	なたね油	712 kcal 24.3 g 29.7 %		
2 (水)	麦ごはん マーボー豆腐 ばんさんすう	☆	豚肉 鶏肉 大豆 豆腐 赤出しみそ ロースハム	牛乳	人参 葱	玉葱 生姜 にんにく キャベツ きゅうり	精白米 麦 でん粉 春雨 砂糖	なたね油 ごま油 ごま	744 kcal 26.5 g 24.2 %		
3 (木)	ワンローフパン いちごジャム プレーンオムレツ チリコンカン コンソメスープ	☆	プレーンオムレツ 豚肉 レッドキドニー 鶏肉	牛乳	人参 トマト缶 パセリ	セロリー 玉葱 キャベツ	ワンローフパン いちごジャム でん粉 ジャが芋	なたね油	735 kcal 28.4 g 30.5 %		
4 (金)	白ごはん あじフライ ひじきの炒め煮 南瓜のみそ汁	☆	あじ 天ぷら 大豆 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳 芽ひじき	人参 南瓜 小葱	こんにゃく 枝豆 えのきたけ 玉葱	精白米 砂糖 パン粉 小麦粉	なたね油	737 kcal 26.5 g 24.4 %		
7 (月)	麦ごはん チキンカレー フルーツ白玉	☆	鶏肉 豆乳 大豆	牛乳	人参	玉葱 枝豆 にんにく りんごピューレ パイン缶 みかん缶 黄桃缶	精白米 麦 じゃが芋 蜂蜜 白玉餅	なたね油	784 kcal 23.2 g 17.8 %		
8 (火)	食パン マーマレード 南瓜ひき肉フライ ほうれん草のソテー 豆乳コーンスープ	☆	豚肉 鶏肉 白いんげん豆 豆乳	牛乳	人参 ほうれん草 パセリ 南瓜	えのきたけ キャベツ 玉葱 コーン	食パン マーマレード	なたね油	785 kcal 23.4 g 29.6 %		
9 (水)	白ごはん さんまのおかか煮 小松菜と卵の塩昆布炒め 厚揚げのみそ汁	☆	さんま 卵 厚揚げ あわせみそ	牛乳 塩昆布 若布	小松菜 人参 小葱	もやし コーン えのきたけ 玉葱	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油 ごま ごま油	747 kcal 26.4 g 26.0 %		
10 (木)	ねじりパン マカロニのクリーム煮 ひじきサラダ シャインマスカット	☆	鶏肉 白いんげん豆 ツナ	牛乳 チーズ 芽ひじき	ブロッコリー 人参	玉葱 しめじ レモン果汁 キャベツ コーン シャインマスカット	ねじりパン マカロニ じゃが芋 小麦粉 砂糖	なたね油 バター ごま ごま油	736 kcal 30.3 g 32.0 %		
11 (金)	麦ごはん きびなごカリカリフライ 卵とピーマンのおかか炒め 豆乳入り豆腐のみそ汁	☆	卵 かつお節 豆腐 油揚げ あわせみそ 豆乳	牛乳 きびなご 若布	ピーマン 人参 小葱	キャベツ しめじ 玉葱	精白米 麦 じゃが芋	なたね油	756 kcal 26.0 g 26.0 %		
14 (月)	白ごはん みそカツ ちりめんと野菜の和え物 春雨スープ	☆	豚肉 鶏肉 赤出しみそ かにかまぼこ	牛乳 しらす干し 若布	小松菜 人参 チンゲン菜	もやし コーン 玉葱 きくらげ	精白米 パン粉 砂糖 春雨	ごま油 ごま なたね油	774 kcal 25.8 g 26.7 %		
15 (火)	ワンローフパン はちみつ&マーガリン タンドリーチキン ジャーマンポテト 肉団子と卵のスープ	☆	鶏肉 豆乳ヨーグルト ベーコン 卵 ミートボール	牛乳	パセリ	生姜 にんにく 玉葱 キャベツ	ワンローフパン はちみつ&マーガリン じゃが芋 でん粉	なたね油	788 kcal 36.6 g 37.0 %		
16 (水)	麦ごはん さばの生姜煮 卵入り茎わかめの酢の物 けんちん汁	☆	さば 卵 鶏肉 油揚げ 豆腐	牛乳 茎わかめ	人参 小葱	生姜 もやし キャベツ レモン果汁 こんにゃく ごぼう	精白米 麦 砂糖 じゃが芋 でん粉	ごま ごま油 なたね油	726 kcal 35.8 g 23.4 %		
17 (木)	ミルクコッペパン ミートボールのトマト煮 ツナサラダ オレンジ	☆	ミートボール うずらの卵 ツナ	牛乳 チーズ	人参 トマト缶	玉葱 枝豆 キャベツ もやし レモン果汁 ネーブルオレンジ	ミルクコッペパン じゃが芋	なたね油	837 kcal 35.4 g 37.1 %		
18 (金)	白ごはん とり天 香りとえ キャベツのみそ汁	☆	鶏肉 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳 焼のり 若布	人参 ほうれん草 小葱	生姜 にんにく かぼす果汁 もやし キャベツ 玉葱	精白米 天ぷら粉 砂糖	なたね油	774 kcal 28.6 g 30.1 %		
24 (木)	パインパン なすとトマトのスパゲッティ ビーンズサラダ 梨	☆	ベーコン ひよこ豆 ツナ	牛乳 チーズ	ピーマン 人参 トマト缶	なす 玉葱 にんにく レモン果汁 キャベツ きゅうり 梨	パインパン スパゲッティ	なたね油	775 kcal 30.3 g 21.7 %		
25 (金)	白ごはん 和風きのこハンバーグ ツナとわかめのサラダ さつま芋のみそ汁 十五夜ゼリー	☆	ハンバーグ ツナ 豆腐 油揚げ あわせみそ	牛乳 若布	人参 葱	えのきたけ 玉葱 もやし きゅうり レモン果汁	精白米 砂糖 でん粉 さつま芋 お月見ゼリー	なたね油 ごま ごま油	818 kcal 26.5 g 26.0 %		
28 (月)	白ごはん 肉じゃが 即席漬け 納豆	☆	豚肉 納豆	牛乳	人参	こんにゃく 玉葱 枝豆 きゅうり キャベツ つぼ漬け	精白米 じゃが芋 砂糖	なたね油	758 kcal 27.8 g 19.5 %		
29 (火)	食パン りんごジャム 白身魚のカレー焼 コールスローサラダ ミネストローネ 八女茶ムース	☆	ホキ ハム 鶏肉 大豆	牛乳 八女茶ムース	人参 トマト缶 パセリ	キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 玉葱	食パン りんごジャム 砂糖 ジャが芋	エッグケアマーズ なたね油	728 kcal 33.6 g 29.1 %		
30 (水)	麦ごはん 干草焼き なすと豚肉のみそ炒め わかめ汁	☆	干草焼き 豚肉 油揚げ 米みそ かまぼこ 鶏肉 豆腐	牛乳 若布	人参 小葱	なす 玉葱 生姜 にんにく えのきたけ	精白米 麦 でん粉	ごま なたね油	707 kcal 28.7 g 27.0 %		

※地場産物（小郡市三井郡でとれる食材）を**太字**で示しています。給食で使用する予定です。

※入荷の都合により献立および材料の一部を変更することがあります。

☆19日は食育の日。（家庭や学校で食べ物や食について考える日です。）

（献立担当校：三国中学校、小郡市立学校給食センター）

夏休みで生活が
不規則になってし
まった人も、2学
期に向けて早起き、
早寝の習慣を整え、
朝ごはんを食べま
しょう。

早起き

早寝

朝ごはん

今月の食育の日献立は、大分県の郷土料理「とり天」です。大分県は鶏肉の消費量が日本トップクラスです。とり天は、昭和初期に大分県のレストランで誕生したのが始まりと言われています。から揚げとの違いは、卵と小麦粉などを使った「天ぷら衣」を使い、外はサクサク、中はジューシーに揚げた料理です。今月の給食のとり天は卵を使わずに仕上げています。鶏肉に含まれている豊富なたんぱく質を食べて成長期に必要な栄養を補給して健康に過ごしましょう！

大分県

