

令和7年度 9月 献立予定表



中学校

宇土市学校給食センター

日	曜	主食	牛乳	おかず	主な材料			栄養量		
					黄	赤	緑	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
防災の日					主にエネルギーになる	主に体をつくる	主に体の調子を整える			
1	月	麦ごはん		高野豆腐のみそ汁 いわしの生煮 防災サラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 油 でんぷん ノンエッグマヨネーズ	牛乳 凍り豆腐 わかめ ひじき いわし ツナ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ しょうが きりばしだいこん とうもろこし	789	29.6	
2	火	ミルクパン		スパゲティナポリタン グリーンサラダ ココアビーンズ	パン 油 スパゲティ 砂糖 コーンスターチ	牛乳 鶏肉 チキンウインナー いり大豆	たまねぎ にんじん ピーマン マッシュルーム トマト にんにく キャベツ レタス きゅうり	868	34.8	
3	水	麦ごはん		餃子入りスープ ルーローハンの具	米 麦 ごま油 砂糖 でんぷん	牛乳 ベーコン 豚肉 うずら卵 赤みそ	たまねぎ キャベツ もやし にんじん ねぎ とうもろこし きくらげ しょうが にんにく たけのこ こまつな ほししいたけ	798	29.6	
4	木	麦ごはん		のっぺい汁 野菜の豆腐寄せ れんこんのカレー炒め	米 麦 じゃがいも こんにゃく でんぷん パン粉 砂糖 ごま油 油	牛乳 鶏肉 油揚げ 豆腐 ベーコン たら ひじき 豆乳 (だし:かつお こんぶ)	にんじん とうがん ねぎ ほししいたけ たまねぎ えだまめ れんこん ピーマン にんにく	778	26.4	
5	金	麦ごはん		夏野菜のみそ汁 ハンバーグ和風ソース レモン和え	米 麦 砂糖 でんぷん	牛乳 油揚げ 豆腐 わかめ 豚肉 鶏肉 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ かぼちゃ なす オクラ にんじん ねぎ キャベツ きゅうり レモン果汁 にんにく	768	29.3	
8	月	麦ごはん		トックスープ ブルコギ 宇土産焼きのり	米 麦 とくごま油 ごま 砂糖 でんぷん	牛乳 ベーコン 油揚げ 豚肉 赤みそのり	たまねぎ キャベツ にんじん きくらげ ねぎ とうもろこし チンゲンサイ にんにく にら しょうが ほししいたけ もやし パプリカ	784	28.8	
9	火	コッペパンカット		ポトフ スティックドッグ かぼちゃのサラダ	パン 砂糖 じゃがいも パン粉 でんぷん カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 ベーコン 鶏肉 牛肉 豚肉 チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん パセリ かぼちゃ きゅうり トマト	815	31.4	
ふるさとくまさんデー【荒尾・玉名】					南関あげ井の具 梨サラダ	米 麦 砂糖 でんぷん 油	牛乳 南関あげ 鶏肉 卵 かまぼこ ハム (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ ほししいたけ ねぎ なし キャベツ きゅうり	774	29.8
まごわやさしい給食					さつまいものみそ汁 さばの塩焼き きゅうりとトマトのさっぱり和え	米 麦 さつまいも 砂糖 ごま油 ごま	牛乳 油揚げ 豆腐 さば わかめ ツナ 麦みそ (だし:いりこ)	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ きゅうり トマト しょうが	808	35.1
12	金	麦ごはん		ポークカレー キャベツとナッツのサラダ	米 麦 じゃがいも 砂糖 カシューナッツ ノンエッグマヨネーズ	牛乳 チーズ 豚肉 ハム	にんじん たまねぎ トマト りんご にんにく しょうが キャベツ きゅうり とうもろこし	847	25.9	
16	火	ミルクパン		コンソメスープ スペイン風ベイクドエッグ キャベツのマスタードサラダ	パン でんぷん パン粉 マカロニ じゃがいも 砂糖 油	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン チキンハム	キャベツ たまねぎ にんじん ピーマン ほうれんそう きゅうり とうもろこし	751	28.8	
17	水	麦ごはん		炒り豆腐 れんこんのみそマヨ和え 1食納豆	米 麦 えんどう豆春雨 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ ごま	牛乳 豆腐 卵 ツナ 米みそ 納豆	たまねぎ にんじん たけのこ ほししいたけ れんこん きゅうり とうもろこし	832	31.5	
18	木	ごはん(減)		キムチうどん シューマイ 棒棒鶏サラダ	米 うどん ごま油 砂糖 パン粉 でんぷん 小麦粉 ごま	牛乳 豚肉 大豆フレーク 豆乳 赤みそ 鶏肉 大豆 チキンハム	たまねぎ にんじん はくさいキムチ ねぎ にんにく しょうが きゅうり もやし	761	28.3	
うとうまかデー【きくらげ】					豚汁 ししゃもの香味焼き(2尾) きくらげのピリ辛炒め	米 麦 里芋 こんにゃく 砂糖 オリーブ油 ごま ごま油	牛乳 豚肉 豆腐 ししゃも ベーコン 麦みそ (だし:いりこ)	だいこん にんじん ごぼう ねぎ しょうが にんにく きくらげ たけのこ	784	31.4
22	月	ナン		キーマカレー フルーツゼリー	ナン じゃがいも サイダーゼリー マスカットゼリー	牛乳 牛肉 豚肉 レバー 大豆フレーク 大豆 チーズ	にんじん たまねぎ セロリ トマト りんご にんにく しょうが みかん パイン もも	756	29.1	
24	水	麦ごはん		マーボー豆腐 カシュチップサラダ (ポテトチップス)	米 麦 砂糖 でんぷん ごま油 カシューナッツ ポテトチップス	牛乳 豚肉 大豆フレーク 豆腐 ツナ 赤みそ	にんじん たまねぎ たけのこ ほししいたけ ねぎ にんにく しょうが キャベツ レタス きゅうり とうもろこし	813	33.4	
25	木	麦ごはん		かきたま汁 さんまの甘露煮 じゃがいもの洋風さんぴら	米 麦 でんぷん オリーブ油 じゃがいも 砂糖	牛乳 卵 豆腐 かまぼこ さんま ベーコン (だし:かつお こんぶ)	にんじん たまねぎ えのきたけ こまつな にんにく パセリ	772	31.9	
26	金	麦ごはん		ピリ辛豚じゃが 菜果サラダ 1食のり佃煮	米 麦 じゃがいも こんにゃく 砂糖 油	牛乳 豚肉 厚揚げ ハム のり佃煮	にんじん たまねぎ ほししいたけ いんげん にんにく しょうが 甘夏みかん キャベツ きゅうり	775	27.7	
29	月	麦ごはん		トマトまスープ チャプチェ ばんかんゼリー	米 麦 でんぷん ごま油 砂糖 えんどう豆春雨 ばんかんゼリー	牛乳 ベーコン 卵 豚肉	トマト たまねぎ とうもろこし にんじん ねぎ きくらげ にら たけのこ しょうが にんにく	817	26.9	
網田中リクエスト給食					コーンクリームスープ 野菜コロッケ チーズサラダ	パン 砂糖 でんぷん じゃがいも 白いんげん豆 バター 油 小麦粉 パン粉	牛乳 鶏肉 大豆 大豆粉 チーズ ツナ	にんじん たまねぎ とうもろこし しめじ パセリ かぼちゃ えだまめ キャベツ レタス きゅうり	856	30.0

※献立は都合により変更する場合があります。

今月の
給食目標

防災食について知ろう

熊本県の「おいしい!」を紹介して!

ふるさと
くまさんデー



9月は、「荒尾・玉名地区」です。荒尾市は、県内でも梨の生産量が盛んな地域で、幸水、豊水、あきづき、新高などの品種が栽培されています。また、玉名郡南関町の特産品として知られる南関揚げは、水分をしっかりと作られているため、保存性が高く、味が染み込みやすいのが特徴です。今月は、南関揚げを卵でとじた南関揚げ丼と梨を使ったサラダを作ります。



9月1日は防災の日です。近年、地震や大雨などによる災害が増えています。大規模災害等の緊急時に備え、食料品などを備えておくことがとても大切です。この機会にご家庭でも防災や備蓄品などについて話す機会を設けてみましょう。



9月1日の献立

身近にある乾物や日持ちする野菜を使った献立にしました。また、味付けは、どの家庭にもある調味料を使い、普段から食べられている味・みなさんが安心して食べることができるとなるように考えました。

うとうまかデー

～宇土のおいしい食べ物を紹介する日～

きくらげの栽培を始める前は、10年以上水産業をされていた和田さん。宇土市で誰もしていないきくらげの栽培チャレンジしたい、という気持ちから栽培を始められたそうです。給食では、乾燥きくらげを使ってピリ辛炒めを作ります。

きのこの仲間
きくらげを
紹介します!



生産者の和田さん
(網田地区)