

令和8年度

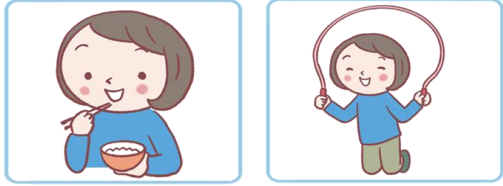
9月献立表

きゅうしよくむくひょう
《給食目標》

せいかつ ととの
生活リズムを整えよう

朝来市学校給食センター

☎ 672-2801

げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日
せい かつ 生活リズムを整えよう  早寝早起き 朝の光を浴びる		2日	3日	4日
		ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なつやさい 夏野菜のかき揚げ ほうれん草のごま和え とうがん ひ 冬瓜の冷やしそうめん汁	【トライやる献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ぶたにく しょうが や 豚肉の生姜焼き ひじきサラダ なつだいこん 夏大根のみそ汁 とよおか 豊岡ぶどう	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さけ しおこうじ や 鮭の塩麹焼き チンジャオロース キムチスープ
7日	8日	9日	10日	11日
セルフフィッシュバーガー （米粉バーガーパン シイラのフライ、キャベツのソテー） ぎゅうにゅう 牛乳 はさんて 食べよう トマトとズッキーニのスープ にじっせいきなし 二十世紀梨	【かみかみデー】 えだまめ 枝豆ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく 鶏肉のバジル焼き いかのマスタードマリネ なすのみそ汁 フロズンヨーグルト	むぎ 麦ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ようかぶた 八鹿豚のプルコギ炒め きりぼしだいこん 切干大根のサラダ わかめスープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さば 鯖のみりん干し こまつな あぶらあ 小松菜と油揚げのおひたし とんじる 豚汁	やまぐちしょう きぼうこんだて 【山口小 希望献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 ミンチカツ はるさめ 春雨サラダ かき玉汁 れいとう 冷凍みかん
14日	15日	16日	17日	18日
こくとう 黒糖パン ぎゅうにゅう 牛乳 グリルチキン トマトとえびの冷製パスタ キャベツのスープ煮	げんまい い 玄米入りごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キーマカレー あお 青のりポテト プルーン	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 キスのごま揚げ かぼちゃのサラダ ほうれん草のすまし汁	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 なつ ごもくたまごや 夏の五目玉子焼き かんべりんと梨のフルーツ和え みそワントンスープ	【ちゃすりんデー】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 あじ 鰯フライ ピーマンのごま昆布和え とうふ 豆腐のみそ汁
21日	22日	23日	24日	25日
敬老の日	国民の休日	秋分の日	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 とりにく こめこあ 鶏肉の米粉揚げ なつやさい 夏野菜のカラフルきんぴら なめこの赤だし	【十五夜献立】 ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さかな おうごん や 魚の黄金焼き えだまめ 枝豆ときゅうりの酢のもの しらたまだんご 白玉団子汁
28日	29日	30日	 規則正しい食事 日中は活動的に過ごす ※ 献立は物資の都合で内容を変更する場合がありますが、ご理解ご協力をお願いします。	
コッペパン ぎゅうにゅう 牛乳 こんさい 根菜のミートローフ わかめのサラダ どうにゅう 豆乳スープ	ごはん ぎゅうにゅう 牛乳 さわら さんみ や 鱈の三味焼き こまつな 小松菜ののり和え いなかにじる 田舎汁	【梁瀬小 希望献立】 たこめし ぎゅうにゅう 牛乳 あわじたま 淡路玉ねぎコロッケ きゅうりの浅漬け かぼちゃのみそ汁 れいとう 冷凍パン		