



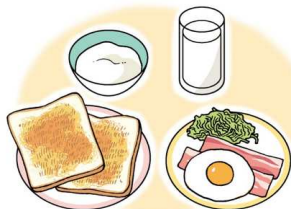
9月 献立表

*アレルギー食品には記号を示しています。

2026年 青木中学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	フレッシュトマトのスパゲティ	○	ココアビーンズ ブロッコリーとポトのサラダ	★牛乳、鶏肉、★えび、いか、大豆	スパゲッティ、オリーブ油、かたくり粉、米油、上白糖、じゃがいも、ひまわりサラダ油	にんにく、玉葱、トマト、トマト、ぶなしめじ、ピーマン、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、とうもろこし	796 kcal 36.0 g 28.6 g 2.4 g
2 水	ゆかりごはん	○	凝製豆腐 浅漬け みそけんちん汁	★牛乳、豚肉、豆腐、★たまご、鶏肉、油揚げ、米みそ、	米、強化米、三温糖、ひまわりサラダ油、さといも、つきこん	ゆかりご飯の素、しいたけ、にんじん、ねぎ、キャベツ、きゅうり、こまつな、しょうが、だいこん、ごぼう、ねぎ	789 kcal 32.1 g 20.4 g 2.4 g
3 木	ご飯 ごぼっこカレー	○	カリカリポテト 果物（巨峰）	★牛乳、青のり、豚肉	米、強化米、じゃがいも、ひまわりサラダ油、★小麦粉、はちみつ	にんにく、しょうが、玉葱、にんじん、ごぼう、ぶどう	804 kcal 21.8 g 26.5 g 2.2 g
4 金	ホットドッグ	○	ポテトサラダ ミネストローネ	★牛乳、荒挽きロング（パン用）、ロースハム、ベーコン	★コッペパン、じゃがいも、★マヨネーズ（卵黄型）、オリーブ油	キャベツ、にんじん、とうもろこし、ズッキーニ、玉葱、にんにく、トマト、パセリ	827 kcal 27.9 g 41.7 g 2.6 g
7 月	ご飯	○	豚肉のスタミナ焼き もやしのカレーサラダ すいとん汁	★牛乳、豚肉、鶏肉、油揚げ	米、強化米、ひまわりサラダ油、三温糖、ごま油、ごま、小麦粉	にんにく、ぶなしめじ、にら、にんじん、玉葱、もやし、こまつな、とうもろこし、だいこん、はくさい、えのきたけ、ねぎ	810 kcal 32.0 g 20.7 g 2.4 g
8 火	アスパラとベーコンのピラフ	○	かぼちゃのチーズ焼き ツナと水菜の和え物 卵とトマトのスープ	★牛乳、ベーコン、鶏肉、★チーズ、まぐろ、かつお、★たまご	米、強化米、★無塩バター、ひまわりサラダ油、ごま、三温糖、かたくり粉	アスパラガス、にんじん、とうもろこし、かぼちゃ、玉葱、レモン、水菜、キャベツ、トマト、ぶなしめじ、にんにく	802 kcal 29.4 g 25.4 g 2.4 g
9 水	ご飯	○	和風ハンバーグ こんにゃくのおかか煮 みそ汁（だいこん）	★牛乳、豚肉、牛肉、豆腐、★たまご、ちくわ、がんもどき、かつお、豆腐、油揚げ、米みそ	米、強化米、★パン粉、三温糖、かたくり粉、ひまわり油、こんにゃく	玉葱、にんじん、たけのこ、だいこん、えのきたけ、こまつな	809 kcal 34.0 g 25.6 g 2.4 g
10 木	きのご飯	○	新じゃがいもの煮つけ 白菜漬 厚揚げのみそ汁	★牛乳、油揚げ、鶏肉、鶏肉、塩昆布、生揚げ、わかめ、米みそ（淡色辛みそ）	米、強化米、三温糖、じゃがいも、ひまわりサラダ油、ごま	えのきたけ、ぶなしめじ、しいたけ、ごぼう、にんじん、たけのこ、さやえんどう、しいたけ、はくさい、きゅうり、しょうが、玉葱、こまつな	790 kcal 29.6 g 20.8 g 2.5 g
11 金	揚げパン（きなこ）	○	魚のハーブ焼き シーフードマリネ オニオンスープ	★牛乳、きな粉、ホキ、いか、★えび、鶏肉	★コッペパン、ひまわり油、グラニュー糖、オリーブ油、三温糖	きゅうり、紫たまねぎ、キャベツ、にんじん、玉葱、パセリ	800 kcal 35.1 g 28.9 g 2.6 g
14 月	ご飯	○	ちくわのカレー揚げ 筑前煮 豆乳元氣アップ汁	★牛乳、ちくわ、鶏肉、鶏肉、豆腐、米みそ、豆乳	米、強化米、★てんぷら粉、ひまわり油、こんにゃく、三温糖	にんじん、たけのこ、ごぼう、しいたけ、冷凍さやいんげん、はくさい、えのきたけ、ぶなしめじ、ほうれんそう	803 kcal 31.2 g 20.5 g 2.4 g
15 火	ご飯	○	鮭とチーズの春巻き ペンネとブロッコリーのサラダ 青梗菜のスープ ふりかけ	★牛乳、鮭、★チーズ、ロースハム、豚肉、★うずら卵	米、強化米、★春巻きの皮、ひまわり油、マカロニ、オリーブ油、三温糖	しそ、ブロッコリー、にんじん、とうもろこし、しいたけ、玉葱、はくさい、チンゲンツァイ	846 kcal 37.3 g 28.8 g 2.4 g
16 水	ご飯	○	ビーマンの肉詰め 大根サラダ ABCスープ	★牛乳、豚肉、★たまご、かまぼこ、ベーコン	米、強化米、★小麦粉、ひまわりサラダ油、★マカロニ	ビーマン、玉葱、だいこん、キャベツ、きゅうり、とうもろこし、にんじん	784 kcal 30.8 g 25.4 g 2.5 g
17 木	わかめごはん	○	鶏肉の唐揚げ 納豆あえ かきたま汁 果物（冷みかん）	★牛乳、わかめ、鶏肉、納豆、かつお、蒸し かまぼこ（カット）、★たまご、だし昆布	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油	もやし、ほうれんそう、だいこん、にんじん、ねぎ、しいたけ、えのきたけ、こまつな、みかん	864 kcal 37.0 g 29.0 g 2.7 g
18 金	コッペパン	○	豆腐グラタン スパゲティサラダ パンキンポタージュ	★牛乳、豆腐、まぐろ、★チーズ、ベーコン、牛乳、★クリーム（乳脂肪）	★コッペパン、★マヨネーズ（全卵型）、スパゲッティ、ひまわりサラダ油、ごま油、三温糖	玉葱、きゅうり、にんじん、キャベツ、かぼちゃ、かぼちゃ、パセリ	865 kcal 33.5 g 39.0 g 2.7 g
24 木	ご飯	○	サラダコロッケ 機びたし いものこ汁 月見団子	★牛乳、★チーズ、ロースハム、かつお、焼きのり、鶏肉、豆腐、米みそ	米、強化米、じゃがいも、★マヨネーズ（全卵型）、★花衣、★パン粉、ひまわり油、さといも、つきこん、月見団子	とうもろこし、にんじん、ほうれんそう、もやし、だいこん、ごぼう、ねぎ、ぶなしめじ	854 kcal 27.5 g 25.2 g 2.5 g
29 火	ご飯	○	ヤンニョムチキン もやしのナムル ワンタンスープ	★牛乳、鶏肉、米みそ、豚肉	米、強化米、かたくり粉、ひまわり油、ごま油、三温糖、ウエーブワンタン	にんにく、玉葱、もやし、にんじん、きゅうり、しいたけ、はくさい、たけのこ、ねぎ	801 kcal 28.3 g 26.7 g 2.5 g
30 水	ご飯	○	あじの香味焼き きんぴらごぼう のっぺい汁	★牛乳、あじ、豚肉、鶏肉、かまぼこ	米、強化米、ごま、ひまわりサラダ油、三温糖、さといも、つきこん、かたくり粉	ねぎ、ごぼう、にんじん、しいたけ、だいこん	787 kcal 30.6 g 16.5 g 2.6 g

朝ごはんをしっかり食べよう



朝ごはんは、1日を元気に過ごすために大切な食事です。欠かさず食べましょう。

朝ごはんは、まず、ごはんやパンなどの主食、肉や魚、卵などの主菜、野菜やきのこなどの副菜を揃えると、栄養バランスもととのって、よい朝食になります。

朝ごはんを食べていない人は、まずは、ごはんやパンなどの主食を食べることから始めましょう。

©少年写真新聞社2026

朝ごはんの役割



体や脳の
エネルギーになる



体温を上げる



排便を促す

©少年写真新聞社2026

朝にすっきり目覚めるために



朝すっきり目覚めるためには、夜の過ごし方が大切です。夜食は、なるべくとらないようにします。また、スマートフォンやタブレットなどの強い光が含まれている画面を見ていると、睡眠を促すホルモンが出てくるので、寝る前の使用は控えて、なるべく早く寝るようにしましょう。

朝は、起きたら日の光を浴び、朝食をとることで、1日の生活リズムがととのいます。

©少年写真新聞社2026

9月21日は敬老の日です

毎年9月の第3月曜日は、敬老の日です。長年社会につくしてきたお年寄りを敬い、長寿を祝います。みなさんの身近なお年寄りの中には、昔の料理や、暮らしの知恵などを語り継ぎ、教えてくれる人がいるかもしれません。お話を聞いてみたり、感謝の思いを伝えたりしましょう。



©少年写真新聞社2026