

学校給食予定献立表



令和8年9月 久美浜学園 久美浜中学校

今月の給食目標

1日3回の食事を
規則正しく食べよう!

夏休み中、生活が不規則になってしまった人は
いませんか? 2学期を元気に過ごすことができ
るよう、まずは「早寝早起き朝ごはん」を心がけ、
1日3食しっかり食べよう!

- ★毎月19日(またはその前後)は【たんご・食の日】です。地元産の食材を多く活用した献立を出します。
※今月は17日(木)に実施します。
- ★毎月「8」のつく日に「歯の日」の献立を実施します。給食では、かみごたえのあるメニューや、カルシウムたっぷりメニューを取り入れます。
※今月は18日(金)に実施します。18日は21日「敬老の日」にちなみ「まごわやさしい」献立も合わせて実施します。
- ★毎月「5」のつく日は【世界の料理の日】として、外国の料理を実施します。
今月は15日(火)に「タイ」の料理です。新メニューが登場!
- ★9日(水)、10日(木)は2年生の職場体験のため、1・3年生のみの給食です。
- ★11日(金)は「防災の日」、25日(金)は「十五夜」にちなんだ献立です。



日々の献立のおすすめのポイントや、料理の説明などをお知らせします。

久美浜町産、丹後産、京都府内産等の地産食材を使用する場合(予定)は、下線付きでお知らせします。

日	曜日	献立内容				牛乳	材料						栄養価
		牛乳がつく日には○を、それ以外の飲み物の日には飲み物の名前をのせます。			栄養教諭よりひとこと		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
1日(火) 始業式													
2	水	夏野菜のカレーライス(麦ごはん)		キャベツとコーンのソテー メロンソーダゼリー	○	なんと47日ぶりの給食です。「久しぶりで嬉しい!」「みんなで食べる給食おいしい!」と思ってもらえるよう、給食室一同がんばります。新しい味のゼリーもお楽しみに!	豚肉	牛乳	かぼちゃ、にんじん、ピーマン	にんにく、たまねぎ、なす、キャベツ、たまねぎ、コーン	米、麦、じゃがいも、ゼリーの素	油、カレールウ	803 22.5 2.6
3	木	ごはん	揚げサバのピリ辛ソースかけ	夏野菜のごま和え 厚揚げのみそ汁	○	夏野菜のごま和えは、きゅうり・なすが入り、今の時期だけの味です。揚げサバには、トウバンジャンをきかせたピリ辛ソースをかけ、ごはんに合う味!	サバ、厚揚げ、みそ	牛乳	にんじん、ねぎ	しょうが、きゅうり、なす、キャベツ、たまねぎ、えのきたけ	米、片栗粉、油、砂糖	油、ごま	800 28.3 2.7
4	金	減量ごはん	冷やしうどん	ひじき入り五目炒め 無限きゅうり	○	暑い日でもめん類は食べやすいですね。残暑が厳しい中、さっぱりと食べよう! 大人気の無限きゅうりは(おそらく)今年度最後の登場です。	いなり揚げ、かまぼこ、豚肉	牛乳、ひじき、塩こんぶ	ねぎ、にんじん、こまつな	キャベツ、たまねぎ、きゅうり	米、うどん、砂糖	油、ごま、ごま油	726 24.0 3.0
7	月	ごはん	ツナチーズ春巻き	こんぶ炒め 冬瓜のうすくず汁	○	ツナとチーズでうま味たっぷりの春巻きは、もちろん1つずつ手作りで。「冬瓜」←この字をなんと読むかわかりますか?? 給食では年に1度の登場です。	ツナ、鶏肉、豆腐	牛乳、チーズ、こんぶ	ピーマン、にんじん、ねぎ	コーン、キャベツ、たまねぎ、とうがん、たまねぎ、しょうが	米、じゃがいも、春巻きの皮、小麦粉、片栗粉	油、ごま油、ノンエッグマヨネーズ	807 24.4 2.6
8	火	ゆかりごはん	ポークビーンズ	フレンチサラダ ぶどう食べくらべ	○	大豆が苦手な人でも食べやすい「ポークビーンズ」です。お楽しみに。ぶどうは2種類の久美浜産ぶどうを1粒ずつ出します。食べくらべてみよう!	豚肉、大豆	牛乳	にんじん	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ぶどう	米、じゃがいも、砂糖	油	701 22.3 2.6
9日・10日 2年生職場体験(1・3年生のみの給食です)													
9	水	ごはん	シーフードタコ焼き	キャベツときゅうりのゆかり和え 豚肉とレタスのみそ汁	○	「シーフードタコ焼き」が食べたいな〜!という根強いリクエストがあり、タタの登場です。レタスをみそ汁に入れるの?と思うかもしれませんが、意外と合います。	タコ、エビ、ちくわ、かつお節、豚肉、豆腐、みそ	牛乳、青のり	にんじん、ねぎ	キャベツ、紅しょうが、もやし、きゅうり、レタス、えのきたけ	米、小麦粉	油、ノンエッグマヨネーズ	799 25.5 2.8
10	木	ごはん	万願寺となすのミートグラタン	きのこのソテー ベーコンのスープ	○	トマト、万願寺とうがらしなど、夏らしい食材を使ったミートソース味のグラタンは1つずつ給食室で手作りしています。ソースの濃厚さがたまらない!	豚ひき肉、豚レバー、ささみフレーク、ベーコン	牛乳、チーズ	万願寺とうがらし、トマト、トマト缶、こまつな、にんじん	なす、たまねぎ、エリンギ、ぶなしめじ、にんにく、たまねぎ、キャベツ	米、小麦粉	油	753 27.1 2.8
防災の日 献立													
11	金	セルフおむすび(わかめごはん)	高野でマーボー	切干大根とコーンの炒め物 フルーツゼリー	○	「防災の日」にちなみ、乾物や缶詰を使ったメニューを出します。ごはんは、災害時を想定してポリ袋を使って自分でおむすびにしてみよう!(詳しくは後日説明します)	高野豆腐、豚ひき肉、鶏肉、みそ	牛乳、炊き込みわかめ	にんじん、ねぎ、こまつな	たまねぎ、干ししいたけ、にんにく、しょうが、切干大根、コーン、みかん缶、黄桃缶	米、砂糖、片栗粉、ゼリーの素	油、ごま油	811 29.0 3.2
14	月	新米減量ごはん(特別栽培米)	肉まん	チャプチェ わかめスープ	○	ふわふわの肉まんは、なんと給食室の手作りです。今月の特別栽培米は、町内農家さんより新米を納めていただきます。つやつやの新米、よ〜くかんで食べよう!	豚ひき肉、豚肉、豆腐	牛乳、わかめ	ねぎ、にんじん、こまつな	干ししいたけ、しょうが、にんにく、きくらげ、はくさい、たまねぎ	米、砂糖、ホットケーキミックス、マロニー	油、ごま油	785 24.6 2.0

特別栽培米使用マークです

※裏面に続きます

日	曜日	献立内容			牛乳	栄養教諭よりひとこと	材料						栄養価 エネルギー kcal たんぱく質 g ナトリウム (食塩相当量) g
							主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主に体のエネルギー源になる		
		主食	主菜	副菜、デザート等			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
世界の料理～タイ～													
15	火	新米ごはん(特別栽培米) 	ガイヤーン	パインのサラダ クイッティオ・ナーム 	○	ガイヤーンは昨年度に続き、2回目の登場です。「タイ風焼き鳥」のことです。「クイッティオ・ナーム」は新メニュー!平たい米のめんが入った、タイの定番汁物です。	鶏肉、豚肉	牛乳	にんじん、 <u>ねぎ</u>	<u>にんにく</u> 、きゅうり、キャベツ、パイン缶、もやし、レタス、きくらげ	米、砂糖、フォー	油、ごま油	713 27.7 1.9
16	水	新米ごはん(特別栽培米) 	カレー豆腐	こんにゃくのつるつる炒め 豆乳プリン	○	カレー味はだいたいおいしいけれど…もちろん豆腐にも合います!隠れた人気メニューですが、久しぶりの登場かもしれません。ぶるぶるのプリンも!つつ手作りです。	豆腐、鶏ひき肉、豚ひき肉、豚レバー、豚肉、豆乳	牛乳	にんじん、 <u>ねぎ</u> 、こまつな	<u>にんにく</u> 、たまねぎ、たけのこ、こんにゃく、もやし、コーン	米、砂糖、プリンの素	油、カレールウ、ごま油	845 29.1 2.4
たんご・食の日													
17	木	新米ごはん(特別栽培米) 	キスの南蛮漬け	いもづるの煮つけ なす入り豚汁 	○	9月の「たんご・食の日」はシーズン初登場の「丹後産キス」が主菜です。「いもづる」はさつまいもを収穫する前にとれる、さつまいものつるです。甘辛く煮つけにします。	キス、油揚げ、豚肉、豆腐、みそ	牛乳	にんじん、 <u>ねぎ</u>	たまねぎ、 <u>いもづる</u> 、切干大根、なす	米、片栗粉、砂糖	油	769 30.2 2.6
歯の日・まごわ(は)やさしい献立													
18	金	新米麦ごはん(特別栽培米) 	鶏肉と大豆の甘辛がらめ	わかめのパールのっぺい汁	○	「歯の日」そして敬老の日になんだ「まごわ(は)やさしい」献立は、昔から食べられてきた「長寿食」とも言える食材…豆、ごま、海藻、野菜、魚などを使います。	大豆、鶏肉、豆腐	牛乳、わかめ、煮干し	にんじん	しょうが、たまねぎ、干しいたけ、きゅうり	米、麦、 <u>じゃがいも</u> 、砂糖、片栗粉	油、ごま	772 27.0 3.0
21日(月) 敬老の日・22日(火) 国民の休日・23日(水) 秋分の日													
24	木	キムチチャーハン(麦ごはん)	じゃがいもとベーコンの炒め物	ワンタンスープ	○	シルバーウィーク明け、久しぶりの学校です。「キムチチャーハン」「ワンタンスープ」などリクエストの常連メニューが登場します。しっかり食べて体育祭練習をがんばろう!	豚肉、ベーコン、鶏肉	牛乳	<u>ねぎ</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>ピーマン</u> 、にら	白菜キムチ、たまねぎ、コーン	米、麦、 <u>じゃがいも</u> 、ワンタン	油	722 24.4 2.5
中秋の名月(十五夜)													
25	金	ごはん	厚揚げのみそ炒め	お月見団子汁 ゆで黒枝豆	○	定番の「お月見団子汁」のお団子は1つつ手作りです。黒豆の未熟なさを収穫した「黒枝豆」はゆでて食べます。久美浜産です。濃厚なうま味があり、おいしい!	豚肉、厚揚げ、かまぼこ、みそ	牛乳	にんじん、こまつな、かぼちゃ、 <u>ねぎ</u>	<u>にんにく</u> 、しょうが、キャベツ、たまねぎ、 <u>えだまめ</u>	米、砂糖、白玉粉	油	757 26.2 2.9
28	月	ごはん	揚げ鶏のオニオンソース	梨のサラダ かきたまスープ	○	オニオンソースは、ごはんには合いすぎる!と前回も大好評でした。副菜は、久美浜産の梨をたっぷり使った、さっぱりとした味のサラダです。旬の味です。	鶏肉、卵、豚肉、豆腐	牛乳、わかめ	みずな、 <u>にんじん</u>	たまねぎ、しょうが、 <u>にんにく</u> 、 <u>梨</u> 、キャベツ	米、砂糖、片栗粉	油	796 31.1 1.7
29	火	大根菜めし	肉じゃが	もやしのポン酢炒め ぶどう	○	大根が大きくなる前に収穫する葉っぱの「まびき菜」を使ったごはんです。ちりめんじゃこも入り、かみごたえもあります。ぶどうは久美浜産のものをいただきます。	豚肉、ベーコン	牛乳、ちりめんじゃこ	<u>まびき菜</u> 、 <u>にんじん</u> 、 <u>さやいんげん</u> 、 <u>ピーマン</u>	たまねぎ、こんにゃく、もやし、 <u>にんにく</u> 、 <u>レモン</u> 、 <u>ぶどう</u>	米、砂糖、片栗粉、 <u>じゃがいも</u>	油、ごま油、ごま	781 25.1 2.6
30	水	ごはん	キスの石垣フライ	磯ひじき和え さつまいものみそ汁	○	サクサクの衣の食感が楽しい「石垣フライ」は衣にごまや青のりが入り香ばしい味です。さつまいもは久美浜産のものを使います。シーズン初登場!お楽しみに!	キス、みそ	牛乳、青のり、ひじき、のり	にんじん、 <u>ねぎ</u>	キャベツ、きゅうり、えのきたけ、たまねぎ	米、小麦粉、パン粉、 <u>さつまいも</u>	油、ごま	738 25.2 2.3

※都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。

【9月栄養価 平均値】エネルギー 771 kcal、たんぱく質 26.3 g、食塩相当量 2.6 g
【京丹後市基準値・中学生】エネルギー 780kcal、たんぱく質 29.7g、食塩相当量 2.5 g

🍽️ 今月の使用食材(予定)について 🍽️

主食の「米」は丹後産コシヒカリです。「牛乳」は久美浜町(甲山)の平林乳業さんのものを使用します。その他の久美浜町産の使用食材は、エチエ農産さん(女布)に「特別栽培米」「いもづる」「まびき菜」「さつまいも」を、松宮農園さん(金谷)に「トマト」を、和田農園さん(三谷)に「ねぎ」を、JA久美浜支店さんに「葉ねぎ」「黒枝豆」を、いえき農園さんに「ぶどう」「梨」を、福井農園さんに「ぶどう」を、農家・奥田さんに「にんにく」「じゃがいも」を、農家・谷口さんに「ピーマン」をお世話になります。「こんにゃく類」は「池市食品」さん(久美浜町)、「キス」はさかな屋よしださん(丹後町)に丹後産のものをお世話になります。地元産のおいしい食材を、よく味わって食べましょう。

ローリングストックしてる？

1

ローリングストック？

2

ローリングストックして？

3

ローリングストック

4

ローリングストック