

中学校  
2025年



# 8・9月 献立予定表Cコース

行橋中・中京中・泉中・今元中・仲津中・長峡中

行橋市防災食育センター  
ハート♡イート



Tel 0930-28-8558 Fax 0930-25-5001

日・曜	献立 *牛乳は毎日つきませす。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
		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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳、乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、(きのこ、こんにやく)	穀類、いも類、砂糖	油脂、(種実)		
8/28木	白ご飯					米			<p><b>今月の給食について</b></p> <p>立秋も過ぎ、暦の上ではもう秋ですが、まだまだ暑さは続きそうです。</p> <p>8月・9月は、引き続き暑い中でも食べやすいよう香辛料や酸味を生かしたメニューを多く取り入れています。</p> <p>また、さんまやきのこなど、秋においしい食品をとりいれて、少しずつ秋の気配を感じられるような献立を心がけています。</p> <p>しっかり食べて、残暑を乗り切りましょう。</p>
	玉ねぎのみそ汁	油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			いりこ	
	厚焼き卵	卵				砂糖 でん粉	植物油	塩 かつお節	
	五目金平	豚肉 平天		人参	ごぼう たけのこ	砂糖	ごま ごま油 菜種油	醤油 みりん 唐辛子	
8/29金	白ご飯					米			
	春雨スープ	豚肉		人参 ねぎ	キャベツ きくらげ	春雨		野菜フイヨン 醤油 塩 こしょう	
	白身魚のみそマヨ焼き	ホキ 米みそ					ノンエッグマヨ ネーズ	酒 塩 こしょう	
	昆布佃煮		昆布			砂糖		醤油 酢 魚介エキス	
9/1月	ロールパン					パン			
	スパゲティミートソース	豚肉		人参 トマト トマトピューレ	玉ねぎ マッシュルーム	スパゲティ	オリーブオイル 菜種油	トマトケチャップ ウスターソース コンソメ ワイン 塩 こしょう	
	かぼちゃオムレツ	卵 鶏肉		かぼちゃ		でん粉 砂糖	米油	醤油 みりん 塩 酢	
	イタリアンサラダ			人参	きゅうり キャベツ	はちみつ	オリーブオイル	酢 塩 こしょう	
9/2火	しそご飯			しそ		米 麦 砂糖		塩	
	中華スープ	豚肉		ねぎ	キャベツ たけのこ きくらげ			中華スープ 醤油 塩 こしょう	
	ごぼうバーグ	鶏肉 大豆			玉ねぎ ごぼう	パン粉 砂糖	ごま油	醤油 みりん 塩	
	八女茶ムース						ムース		
3水	白ご飯					米			
	豆腐のすまし汁	豆腐		人参 ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			だし昆布 醤油 かつお節 塩	
	さばみそ煮	さば みそ				砂糖 でん粉		酒	
	茎若布の金平	平天	茎若布	人参	ごぼう こんにやく	砂糖	ごま 菜種油	醤油 酒 唐辛子	
4木	背割りコッペパン					パン			
	キャベツと肉団子のスープ	豚肉 鶏肉		人参 小松菜	キャベツ 玉ねぎ しめじ にんにく	でん粉 砂糖		醤油 こしょう 野菜フイヨン 塩 ナツメグ 酒	
	ウインナー	ウインナー							
	ツナポテサラダ	ツナ			きゅうり コーン	じゃが芋	ノンエッグマヨ ネーズ オリーブオイル	酢 塩 こしょう	
5金	麦ご飯					米 麦			
	ハヤシルウ	豚肉		人参 トマトピューレ	玉ねぎ マッシュルーム		ハヤシルウ 菜種油	デミグラスソース ウスターソース 塩 ワイン こしょう	
	ほうれん草とコーンのソテー			ほうれん草	コーン		オリーブオイル	醤油 塩	
	ヨーグルト		ヨーグルト						
8月	白ご飯					米			
	なすの豚汁	豚肉 油揚げ 米みそ		人参 ねぎ	なす 玉ねぎ えのきたけ			いりこ	
	さんまかぼすレモン煮	さんま			かぼす レモン	砂糖 でん粉		醤油 みりん 塩	
	ハリハリ炒め	ハム		人参	枝豆 切り干し大根	砂糖	ごま 菜種油	酢 醤油 こしょう	
9火	ナン <span style="border: 1px solid black; padding: 2px;">インドの料理</span>					ナン			
	大豆のキーマカレー	豚肉 大豆		人参 トマト	玉ねぎ 生姜 にんにく 枝豆 マッシュルーム		カレールウ ハヤシルウ 菜種油	トマトケチャップ ウスターソース 塩 シャンタンスープ	
	かぼちゃコロッケ			かぼちゃ	玉ねぎ	じゃが芋 パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖	菜種油	塩	
	野菜サラダ				キャベツ きゅうり コーン		ごまドレッシング		
10水	白ご飯					米			
	もやしスープ	ベーコン かまぼこ		人参 ねぎ	もやし 干し椎茸	春雨		野菜フイヨン 塩 醤油 こしょう	
	豚肉の甘酢炒め	豚肉		ピーマン 人参	玉ねぎ たけのこ きくらげ	砂糖 でん粉	菜種油	醤油 酢 塩 酒	
	枝豆				枝豆			塩	
11木	麦ご飯					米 麦			
	五目汁	鶏肉 豆腐		人参 ねぎ	ごぼう 筍 干し椎茸			醤油 だし昆布 酒 かつお節 塩	
	いわしカリカリフライ	いわし			生姜	じゃが芋 米粉 でん粉 砂糖	菜種油	酒 塩 こしょう	
	山川漬け				大根	砂糖		醤油 塩 唐辛子	



●今月の地場産物・県産品

米、麦、牛乳、ねぎ、  
もやし、しめじ、えのきたけ  
こんにやく、はちみつ



世界の料理

9月は  
「インド」



「ナン」  
おもに北インドで食  
べられる平たいパンで  
す。  
「キーマカレー」  
ひき肉のカレーです。  
「キーマー」という言  
葉には、細切れ肉また  
はひき肉の意味があり  
ます。

インド料理の特徴は、  
なんととってもスパイ  
ス。インドでは、その  
日の体調や気候、使う  
食材などに合わせて、  
辛みや香りなど色んな  
特徴あるスパイスを使  
い分けるそうです。



日・曜	献立 *牛乳は毎日つきます。 (2群)	使われている食品と主な働き						調味料	献立のお知らせ
		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			
		1群	2群	3群	4群	5群	6群		
		魚、肉、卵、豆、豆製品	牛乳、乳製品、小魚、海そう	緑黄色野菜	その他の野菜、果物、(きのこ、こんにやく)	穀類、いも類、砂糖	油脂、(種実)		
12金	横割り丸パン					パン			
	ミネストローネ	ベーコン		人参 トマト	玉ねぎ にんにく	マカロニ 白いんげん豆 じゃが芋	オリーブオイル	トマトケチャップ 塩 こしょう コンソメ	
	チキン照り焼きパーティ	鶏肉 大豆			玉ねぎ 生姜 にんにく りんご	パン粉 砂糖 でん粉 コーンスターチ		醤油 酒 パプリカ 塩 オールスパイス こしょう	
	スライスチーズ		チーズ						
16火	麦ご飯					米 麦			
	八宝菜	豚肉 いか えび かまぼこ		人参	玉ねぎ キャベツ たけのこ きくらげ	でん粉	菜種油	中華スープ 醤油 酒 塩 こしょう	
	焼きぎょうざ	鶏肉 豚肉 大豆		にら	キャベツ 玉ねぎ	小麦粉 でん粉 米粉 砂糖	菜種油 ごま油 ラード	オイスターソース 醤油 酒 塩 こしょう	
	白すふりかけ		白す干し のり 若布			砂糖	ごま	塩	
17水	白ご飯					米			
	もずくのすまし汁	かまぼこ	もずく	ねぎ	玉ねぎ えのきたけ			だし昆布 醤油 かつお節 塩	
	さば生姜煮	さば			生姜	砂糖 でん粉		醤油 酢 酒 だし昆布	
	小松菜のごま和え			小松菜 人参		砂糖	ごま ごま油	醤油	
18木	背割りコッペパン					パン			
	ラビオリスープ	ベーコン 豚肉		人参 小松菜	玉ねぎ しめじ	小麦粉 パン粉 でん粉	菜種油	コンソメ 塩 こしょう	
	チリコンカン	大豆 豚肉		人参 トマトペースト	玉ねぎ	砂糖	オリーブオイル	トマトケチャップ 野菜ブイヨン ウスターソース 塩 チリパウダー	
	フライドポテト					じゃが芋	菜種油	塩	
19金	麦ご飯	熊本県の料理				米 麦			
	タイピーエン	豚肉 えび		人参 チンゲン菜	キャベツ 生姜 きくらげ	春雨	ごま油	中華スープ 塩 醤油 酒 こしょう	
	あじフライ	あじ				パン粉 小麦粉	菜種油	塩	
	高菜の油炒め		白す干し	高菜漬け		砂糖	ごま ごま油	醤油	
22月	白ご飯					米			
	磯辺煮	鶏肉 平天	茎若布	人参	ごぼう こんにやく	砂糖 じゃが芋	菜種油	醤油 酒 みりん	
	ねぎ入り卵焼き	卵		ねぎ		でん粉 砂糖	植物油	醤油 塩 かつお節 いらこ	
	浅漬け			人参	きゅうり		ごま油	醤油 塩	
24水	キャロットパン					パン			
	千切り野菜のスープ	ベーコン		ほうれん草 人参	玉ねぎ	じゃが芋	菜種油	醤油 塩 こしょう シャンタンスープ 野菜ブイヨン	
	スパイシーチキン	鶏肉			にんにく	砂糖	ノンエッグマヨ ネーズ	トマトケチャップ 塩 コンソメ カレー粉 こしょう	
	キャベツのサラダ			人参	キャベツ	砂糖	オリーブオイル	醤油 酢	
25木	麦ご飯					米 麦			
	ジャーチャン豆腐	豚肉 厚揚げ 赤みそ		人参	玉ねぎ たけのこ 干し椎茸 にんにく 生姜	砂糖 でん粉	菜種油	醤油 酒 豆板醤	
	シューマイ	豚肉			玉ねぎ 生姜	パン粉 小麦粉 でん粉 砂糖		塩 こしょう	
	小魚佃煮		かなぎ			砂糖		塩	
26金	白ご飯					米			
	実だくさんみそ汁	厚揚げ 米みそ		人参 ねぎ	玉ねぎ ごぼう えのきたけ			いらこ	
	さばみぞれ煮	さば			大根	砂糖 でん粉		醤油 酢 酒 だし昆布	
	焼きのり		のり						
29月	黒糖食パン					パン			
	卵とコーンのスープ	卵		人参 小松菜	玉ねぎ コーン	でん粉		中華スープ 塩 醤油 こしょう	
	ミートボールのトマト煮	豚肉 鶏肉		人参 トマト トマトペースト	玉ねぎ 枝豆 マッシュルーム にんにく	でん粉 砂糖	オリーブオイル	トマトケチャップ こしょう ウスターソース ナツメグ 野菜ブイヨン 酒 塩	
	さつまポテト					さつま芋 砂糖	菜種油 大豆油	みりん 塩	
30火	白ご飯					米			
	つくね汁	鶏肉 大豆		人参 ねぎ	ごぼう 玉ねぎ れんこん しめじ にんにく 生姜	里芋 砂糖 でん粉	菜種油 ラード	醤油 酒 塩 だし昆布 かつお節	
	白身魚の甘酢あんかけ	ホキ		ねぎ		でん粉 砂糖	菜種油	醤油 酢 塩 こしょう	
	きゅうりのごま和え			人参	きゅうり	砂糖	ごま ごま油	醤油	

**しっかり手洗い**

食事の前には、  
石けんで手を洗い  
食中毒や感染症を  
予防しましょう！

郷土料理  
9月は  
「熊本県」

「タイピーエン」  
熊本県のご当地グル  
メで、春雨がスープに  
たっぷり入った料理で  
す。もともとは、中国  
の料理ですが、熊本県  
でアレンジされ、よく  
食べられるようになりました。

「高菜の油炒め」  
熊本県の特産物のひ  
とつである高菜は、阿  
蘇地方で多く栽培され  
ています。給食では高  
菜の漬物を油炒めにし  
ています。ご飯にかけ  
て食べましょう。

**8・9月平均栄養価**

エネルギー	たんぱく質	脂質
745kcal	28.3g	23.7g

栄養基準値(中学生)  
[830] [34.2] [23.1]

**給食回数**  
8月(2回)、9月(20回)

給食用物資等の都合により、献立や食材料の一部を変更することがあります。