

2026年 9月 中学校 献立表

	1日 (火)	2日 (水)	3日 (木)	4日 (金)
	鶏肉のマスタード焼き ピーマンのソテー 御飯 牛乳 200ml ジャーマンポテト ごま和え (761Kcal)	冷やし中華 牛乳 200ml 春巻き サラダ (635Kcal)	サバの塩焼き 御飯 牛乳 200ml チンゲン菜入り肉豆腐 サラダ (782Kcal)	豚肉の生姜炒め 御飯 牛乳 200ml 切干大根の炒り煮 和風和え (776Kcal)
7日 (月)	8日 (火)	9日 (水)	10日 (木)	11日 (金)
ドライカレー 牛乳 200ml オムレツ ツナ和え (807Kcal)	ハンバーガー バターロール 牛乳 200ml ガーリック炒め チーズ入りサラダ (910Kcal)	魚のムニエル オニオンソース 御飯 牛乳 200ml れんこん味噌炒め マカロニサラダ (799Kcal)	家常豆腐(ジャーチャンドウフ) 御飯 牛乳 200ml 揚げギョーザ 中華和え (844Kcal)	《山口県 ご当地給食》 ★チキンチキンごぼう 御飯 牛乳 200ml 厚焼き卵 しらす和え (851Kcal)
14日 (月)	15日 (火)	16日 (水)	17日 (木)	18日 (金)
煮込みハンバーグ スパソテー 御飯 牛乳 200ml ポテトフライ ブロッコリーのドレッシング和え (921Kcal)	魚のタルタル焼き 蒸しかぼちゃ 御飯 牛乳 200ml 竹輪の炒り煮 レタスサラダ (772Kcal)	豚肉のスタミナ焼き 御飯 牛乳 200ml じゃがいもの信田煮 ポン酢和え (815Kcal)	鶏肉の香り焼き チンゲン菜のソテー 御飯 牛乳 200ml トマト煮 手作りぶどうゼリー (747Kcal)	サラダうどん 牛乳 200ml 牛肉コロッケ サラダ (735Kcal)
21日 (月)	22日 (火)	23日 (水)	24日 (木)	25日 (金)
			チキンカレー 牛乳 200ml ハムカツ 春雨の中華和え (920Kcal)	《十五夜》 アジフライ ピーマンのソテー さつま芋ご飯 牛乳 200ml けんちん煮 小松菜のけずり和え (829Kcal)
28日 (月)	29日 (火)	30日 (水)		
三色丼 牛乳 200ml メンチカツ ブロッコリーとコーンのサラダ (937Kcal)	魚のパン粉焼き 蒸しかぼちゃ 御飯 牛乳 200ml 豚肉の卵とじ スパサラダ (807Kcal)	麻婆豆腐 御飯 牛乳 200ml 蒸しシューマイ 1個16g 手作りいちごゼリー (862Kcal)		