播磨中学校・播磨南中学校

2026年　９月献立表

※材料の都合により、献立を変更する場合があります。

播磨町教育委員会

月	火	水	木	金
９月平均栄養価 エネルギー　735 Kcal たんぱく質　29.5 g 脂質　23.1 g カルシウム　324 mg 食塩相当量　2.8 g	1　牛乳 ご飯 はんぺんのすまし汁 鶏肉の甘辛煮 きゅうりとわかめの酢の物 給食のすまし汁のだしは、昆布と削り節で作っています。	2　牛乳 ご飯 たぬき汁 蒸ししゅうまい（１人２個） 切り干し大根のカレー炒め たぬき汁は、奈良県の郷土料理です。こんにゃくが入ったお汁です。	3　牛乳 ミニバターパン ポトフ 梅ときのこの和風スパゲティ 冷凍みかん 梅は、疲労回復に効果がある、クエン酸が含まれています。	4　牛乳 ご飯 わかめスープ すき焼き風煮 たくあんのごま和え わかめは海の中では茶色ですが、火を通すと緑色に変化します。
7　牛乳 枝豆ご飯 関東煮 キャベツとハムのかつおサラダ おさつスティック 関東で食べられる“おでん”のことを関西では関東煮と呼びます。	8　牛乳 コッペパン ラタトゥイユ ハムカツ フレンチサラダ ラタトゥイユには、ズッキーニやパプリカなどの夏野菜がたくさん入っています。	9　牛乳 ご飯 豚汁 さばの塩焼き にんじんしりしり さばには、DHAという血液をサラサラにしてくれる成分が含まれています。	10　牛乳 コッペパン えのきのスープ 野菜のソース炒め ブロッコリーのごま和え 野菜のソース炒めに入っているビーフンは、お米から作られる麺のことです。	11　牛乳 ご飯 みそワンタンスープ チャプチェ 揚げぎょうざ（１人２個） 給食のみそは、米と塩、大豆を使った「米みそ」です。
14　牛乳 ご飯 がめ煮 根菜サラダ かつおふりかけ がめ煮は、福岡県の郷土料理です。鶏肉や根菜類を油で炒めてから煮込みます。	15　牛乳 コッペパン コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め ミックスフルーツ コンソメスープに使うコンソメは、お肉や野菜のうま味が凝縮された調味料です。	16　牛乳 ご飯 肉じゃが たらの天ぷら えのきのおかか和え 肉じゃがは、じゃがいもが煮くずれないように気をつけながら作っています。	17　牛乳 麦ご飯 ビビンバ（具） 中華スープ ビビンバは韓国を代表する料理です。ご飯に混ぜて食べましょう。	18　牛乳 たこめし 豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉の唐揚げ 小松菜の磯香和え 播磨の日献立 今日は“播磨の日”献立です。播磨町の特産品である干しだこを使います。
21　敬老の日 	22　国民の休日 	23　秋分の日 	24　牛乳 ご飯 ビーフンスープ キムチ炒め きゅうりのナムル キムチは、発酵食品です。発酵により腸内環境を整える効果が期待できます。	25　中体連新人戦
28　牛乳 ご飯 吉野汁 いわしのフライ キャベツの甘酢和え 鰯は回遊魚です。回遊魚は、季節や成長段階に応じて生息地を移動する魚です。	29　牛乳 コッペパン コーンスープ フランクフルト きゅうりとコーンのごまサラダ フランクフルトは、ドイツでうまれた食べ物です。	30　牛乳 麦ご飯 ハヤシライス ごぼうの和風和え 麦には、お腹の調子を整える食物繊維が多く含まれています。	**18日「たこめし」の“干しだこ”** 干しだこは、播磨町漁業協同組合から仕入れ、地元食材給食事業を活用し、播磨町産業環境課から提供されます。 干しだこで作るたこめしは最高です。 ふるさとの味を受け継いでいきましょう。 	播磨町学校給食 HPのQRコード 献立表等を掲載しています♪

2026年 9月　栄養指導表（中学校）

播磨町教育委員会

日付	主食	飲み物	献立名	おもに身体の組織をつくる（赤の食品）	おもにエネルギーのもととなる（黄の食品）	おもに体の調子を整える（緑の食品）	エネルギー たんぱく質 脂質
1(火)	ご飯	牛乳	はんぺんのすまし汁 鶏肉の甘辛煮 きゅうりとわかめの酢の物	牛乳 豆腐 はんぺん 鶏肉 わかめ	米 三温糖	にんじん 葉ねぎ しょうが にんにく きゅうり	670kcal 32.6g 14.3g
2(水)	ご飯	牛乳	たぬき汁 蒸ししゅうまい（1人2個） 切り干し大根のカレー炒め	牛乳 さつま揚げ ポークシュウマイ 豚あらびきひき肉	米 ごま油 かたくり粉 三温糖 オリーブ油	つきこんにゃく 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ しょうが 切り干し大根 ピーマン	680kcal 24.7g 17.7g
3(木)	ミニバター パン	牛乳	ポトフ 梅ときのこの和風スパゲッティ 冷凍みかん	牛乳 あらびきミニカクテルウインナー	ミニバターパン オリーブ油 スパゲティ	にんじん 玉ねぎ キャベツ 大根 しめじ ゆかり カリカリ梅 冷凍みかん	772kcal 22.2g 35.1g
4(金)	ご飯	牛乳	わかめスープ すき焼き風煮 たくあんのごま和え	牛乳 わかめ 豆腐 鶏肉 豚肉 厚揚げ	米 かたくり粉 ごま油 ふ 三温糖 オリーブ油 いりごま	にんじん 玉ねぎ 白菜 つきこんにゃく 葉ねぎ たくあん	710kcal 29.9g 19.8g
7(月)	枝豆ご飯	牛乳	関東煮 キャベツとハムのかつおサラダ おさつスティック	牛乳 鶏肉 厚揚げ 竹輪 ごぼう天 昆布 チキンハム 刻み昆布 糸かつお	米 じゃがいも 三温糖 オリーブ油 おさつスティック	むき枝豆 にんじん こんにゃく キャベツ きゅうり とうもろこし	755kcal 34.7g 18.3g
8(火)	コッペパン	牛乳	ラタトゥイユ ハムカツ フレンチサラダ	牛乳 ベーコン ポークウインナー ハムカツ	コッペパン 三温糖 オリーブ油 なたね油	ズッキーニ パプリカ 玉ねぎ にんじん トマト にんにく キャベツ 小松菜 とうもろこし	760kcal 29.5g 28.0g
9(水)	ご飯	牛乳	豚汁 さばの塩焼き にんじんしりしり	牛乳 豚肉 豆腐 みそ さば まぐろ油漬け	米 いりごま オリーブ油	大根 ささがきごぼう にんじん 葉ねぎ	733kcal 33.9g 26.6g
10(木)	コッペパン	牛乳	えのきのスープ 野菜のソース炒め ブロッコリーのごま和え	牛乳 焼き豚 豚ひき肉	コッペパン ビーフン オリーブ油 三温糖 いりごま すりごま	白ねぎ えのきたけ とうもろこし 玉ねぎ にんじん キャベツ ブロッコリー	656kcal 26.9g 22.4g
11(金)	ご飯	牛乳	みそワンタンスープ チャプチェ 揚げぎょうざ（1人2個）	牛乳 豚肉 みそ 肉餃子	米 タンメン ごま油 はるさめ オリーブ油 三温糖 なたね油	たけのこ 玉ねぎ にんじん にら にんにく ピーマン しょうが	811kcal 30.0g 26.2g
14(月)	ご飯	牛乳	がめ煮 根菜サラダ かつおかふりかけ	牛乳 鶏肉 厚揚げ さつま揚げ まぐろ油漬け	米 里芋 オリーブ油 三温糖	こんにゃく にんじん 干ししいたけ さやいんげん 蓮根 大根 むき枝豆	711kcal 30.6g 17.2g
15(火)	コッペパン	牛乳	コンソメスープ 豚肉のケチャップ炒め ミックスフルーツ	牛乳 ベーコン 豚肉	コッペパン じゃがいも マカロニ オリーブ油	にんじん 玉ねぎ セロリー みかん もも パインアップル	747kcal 30.4g 25.7g
16(水)	ご飯	牛乳	肉じゃが たらの天ぷら えのきのおかか和え	牛乳 豚肉 たら 糸かつお	米 じゃがいも オリーブ油 三温糖 なたね油	つきこんにゃく 玉ねぎ にんじん さやいんげん えのきたけ	791kcal 30.7g 22.6g
17(木)	麦ご飯	牛乳	ビビンバ（具） 中華スープ	牛乳 豚肉 豚あらびきひき肉	米 麦 タンメン ごま油 三温糖 いりごま	キャベツ にんじん 玉ねぎ にら 干ししいたけ ほうれん草 にんにく しょうが 白ねぎ	755kcal 32.2g 23.3g
18(金)	たこめし	牛乳	豆腐とわかめのみそ汁 鶏肉のから揚げ 小松菜の磯香和え	牛乳 ほしだこ 油あげ 豆腐 わかめ みそ 鶏肉 焼ききざみのり	米 米粉 なたね油	ささがきごぼう 玉ねぎ にんじん 葉ねぎ 小松菜	741kcal 32.8g 20.7g
24(木)	ご飯	牛乳	ビーフンスープ キムチ炒め きゅうりのナムル	牛乳 豚肉	米 ビーフン ごま油 オリーブ油 三温糖	玉ねぎ にんじん えのきたけ にら しめじ 白菜キムチ きゅうり	707kcal 29.8g 23.0g
28(月)	ご飯	牛乳	吉野汁 いわしのフライ キャベツの甘酢和え	牛乳 鶏肉 豆腐 いわし	米 かたくり粉 なたね油 三温糖	大根 にんじん 干ししいたけ 葉ねぎ キャベツ とうもろこし	691kcal 24.3g 20.1g
29(火)	コッペパン	牛乳	コーンスープ フランクフルト きゅうりとコーンのごまサラダ	牛乳 ベーコン フランクフルトソーセージ	コッペパン オリーブ油 バター	にんじん 玉ねぎ コーンクリーム とうもろこし パセリ きゅうり	768kcal 28.9g 31.3g
30(水)	麦ご飯	牛乳	ハヤシライス ごぼうの和風和え	牛乳 豚肉 糸かつお	米 麦 オリーブ油 小麦粉 バター 三温糖	玉ねぎ にんじん トマトジュース ささがきごぼう きゅうり	764kcal 26.0g 23.5g

給食の停止について

長期欠席により、連続して5日以上給食を食べないことがわかっている場合、できるだけ早く担任までお知らせください。