

令和8年度9月 中学校献立カレンダー

月	火	水	木	金
31	1	2	3	4
災害時の野菜不足に備えよう 災害時は野菜不足になり、便秘や体調不良を引き起こしやすくなります。そのため、野菜を備蓄することは重要です。野菜ジュース、野菜の缶詰・瓶詰・レトルト食品、乾燥野菜などを備蓄するようにしましょう。長期保存できるじゃがいもやたまねぎなども普段から多めに備蓄しておく、もしもの時に役立ちます。 				 夏野菜カレー (麦ごはん) 牛乳 鉄腕チキンナゲット(2個) わかめサラダ ※彦糸中リクエスト献立
7	8	9	10	11
 ごはん 牛乳 チヂミ もやしのナムル 麻婆茄子	 スライスコッペパン 牛乳 ソイシチュー包み揚げ グリーンサラダ 焼そば	 ごはん 牛乳 白身魚のチリソースかけ 刻み昆布の煮付け 冬瓜の汁物 フローズンヨーグルト	 麦ごはん 牛乳 小籠包(2個) オニオンサラダ ルーローハン ※台湾料理献立	 ごはん 牛乳 かき揚げ(天丼のたれ) 人参しりしり 沢煮椀
12(土)	15	16	17	18
 ワカメご飯 牛乳 豚肉の生姜炒め シルバーサラダ なめこの味噌汁	 ごはん 牛乳 ヤンニョムチキン 中華サラダ トックスープ	 チーズパン 牛乳 ウィンナー玉子巻き ブロッコリーとカリフラ ワーのアーリオオーリオ トマトのスープ	 ごはん 牛乳 焼きししゃも(2個) お浸し 肉じゃが	 豚キムチうどん (地粉うどん) 牛乳 ※サーターアンダギー 華風和え ※沖縄県郷土料理献立
21	22	23	24	25
敬老の日	国民の休日	秋分の日	 スライス子供パン 牛乳 ハンバーグ カラフルサラダ コーンポタージュ	 麦ごはん 牛乳 豚丼の具 ごぼうサラダ 月見団子 ※お月見献立
28	29	30	見直そう！ 食品の備蓄  食品の賞味期限や量を確認しましょう。	
 ハヤシライス (麦ごはん) 牛乳 白滝といんげんの炒め物 巨峰(3粒)	 ひじきご飯 牛乳 今治風焼き鳥 麦みそ汁 栗のムース ※愛媛県郷土料理献立	 はちみつパン カルシウム入りミルク たらアヒーショフライ ひよこ豆とレンズ豆の トマト煮 ※クックル ※エチオピア料理献立		