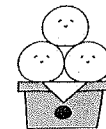


令和8年度



## 9月 学校給食献立予定表



箱根町立箱根中学校

| 日  | 曜日 | 献立名                                                                             | 食 品 名                                   |                                              |                                                                  | エネルギー<br>kcal<br>たんぱく質g<br>脂質g<br>塩分g |
|----|----|---------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|    |    |                                                                                 | たんぱく質・無機質<br>(血や肉になるもの)                 | 炭水化物・脂質<br>(熱や力になるもの)                        | ビタミンC・カロテン<br>(体の調子を整えるもの)                                       |                                       |
| 2  | 水  | チキンライス<br>飲むヨーグルト<br>じゃがいものツナ焼き<br>コンソメスープ                                      | 飲むヨーグルト<br>鶏肉<br>ベーコン<br>ツナ             | 米<br>麦<br>じゃがいも<br>バター<br>マヨネーズ              | 人参 パセリ<br>玉ねぎ<br>コーン<br>グリーンピース<br>マッシュルーム                       | 753<br>28.0<br>23.5<br>3.0            |
| 3  | 木  | ナン 牛乳<br>ひき肉カレー<br>かぼちゃサラダ<br>ヨーグルト                                             | 牛乳 豚肉<br>鶏肉<br>ひよこ豆<br>ベーコン<br>ヨーグルト    | ナン ごま油<br>小麦粉<br>バター<br>マヨネーズ<br>ごま油         | 人参 玉ねぎ<br>にんにく しめじ<br>ピーマン 生姜<br>パプリカ りんご<br>かぼちゃ レモン<br>胡瓜      | 854<br>33.7<br>40.0<br>3.1            |
| 4  | 金  | 三色そばろご飯 牛乳<br>ピリ辛こんにゃく<br>たぬき汁                                                  | 牛乳 わかめ<br>鶏肉<br>卵<br>さつま揚げ<br>豆腐        | 米 麦<br>砂糖 ごま油<br>油<br>こんにゃく<br>里芋            | 人参 ねぎ<br>大根<br>生姜<br>しいたけ<br>ほうれん草                               | 732<br>26.8<br>21.2<br>2.6            |
| 7  | 月  | 切干大根とツナの混ぜご飯<br>牛乳 鶏のみそ焼き<br>白菜のおかか和え<br>打ち豆汁                                   | 牛乳 豆腐<br>鶏肉 打ち豆<br>ツナ みそ<br>油揚げ<br>かつお節 | 米 油<br>麦 ごま<br>里芋<br>こんにゃく<br>砂糖             | 人参 生姜<br>白菜 葉ねぎ<br>牛乳 ごぼう<br>大根 ねぎ<br>ほうれん草<br>切干大根              | 805<br>36.0<br>23.2<br>3.3            |
| 8  | 火  | トマトソーススパゲティ<br>牛乳<br>ほうれん草とコーンのソテー<br>チョコスコーン                                   | 牛乳<br>鶏肉<br>ひよこ豆<br>ベーコン<br>チーズ         | スパゲティ 油<br>砂糖<br>バター<br>チョコレート<br>ホットケーキミックス | 人参 トマト<br>エリンギ パセリ<br>玉ねぎ コーン<br>枝豆 しめじ<br>ほうれん草                 | 809<br>33.3<br>30.3<br>1.6            |
| 9  | 水  | <b>はこねランチの日(世界の料理:韓国)</b><br>豚キムチ丼 牛乳<br>ナムル<br>サムゲタン風スープ                       | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉<br>わかめ                   | 米 油<br>麦<br>砂糖<br>ごま油<br>ごま                  | 人参 キムチ<br>にんにく ねぎ<br>生姜 キムチ<br>たくあん 葉ねぎ<br>キャベツ なら<br>胡瓜 もやし しめじ | 794<br>31.2<br>25.9<br>2.6            |
| 10 | 木  | ロールパン 牛乳<br>鶏の香草焼き<br>ツナとひじきのソテー<br>白菜とベーコンのスープ                                 | 牛乳<br>鶏肉<br>ひじき<br>ツナ<br>ベーコン           | ロールパン<br>パン粉<br>バター<br>油<br>マヨネーズ            | パセリ<br>バジル<br>いんげん<br>コーン<br>白菜                                  | 906<br>34.4<br>50.5<br>3.6            |
| 11 | 金  | 枝豆ご飯 牛乳<br>鮭フライ<br>こんにゃくサラダ<br>みそ汁                                              | 牛乳<br>鮭<br>卵<br>豆腐<br>みそ                | 米 麦<br>小麦粉 砂糖<br>パン粉 油<br>こんにゃく ごま油          | 人参<br>キャベツ<br>もやし<br>えのき<br>葉ねぎ                                  | 774<br>34.4<br>22.1<br>2.5            |
| 14 | 月  | ジャンバラヤ 牛乳<br>タンドリーチキン<br>ほうれん草のソテー<br>オニオンスープ                                   | 牛乳<br>鶏肉<br>ベーコン<br>ヨーグルト               | 米 麦<br>小麦粉<br>バター<br>油                       | にんにく トマト<br>ピーマン コーン<br>パプリカ パセリ<br>玉ねぎ<br>ほうれん草<br>生姜           | 806<br>34.6<br>34.1<br>2.7            |
| 15 | 火  | <b>はこねランチの日</b><br><b>(行事・地産地消:ひじきの日)</b><br>こぎつねうどん 牛乳<br>三浦ひじきのかき揚げ<br>ぶどうゼリー | 牛乳<br>豚肉<br>油揚げ<br>焼きちくわ<br>ひじき<br>わかめ  | うどん<br>小麦粉<br>油                              | 人参<br>しいたけ<br>しめじ<br>玉ねぎ<br>ほうれん草<br>葉ねぎ<br>枝豆                   | 711<br>29.1<br>31.5<br>2.1            |
| 16 | 水  | ご飯 牛乳<br>チキンカツ<br>キャベツのからし醤油和え<br>せんべい汁                                         | 牛乳<br>鶏肉<br>豆腐<br>油揚げ                   | 米 麦<br>小麦粉<br>パン粉<br>油<br>南部せんべい             | 人参 ねぎ<br>大根 ごぼう<br>もやし<br>キャベツ<br>しいたけ                           | 769<br>35.1<br>21.4<br>1.7            |

|    |   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                       |                                           |                                                  |                                    |                            |
|----|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------|----------------------------|
| 17 | 木 | <div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;">  <h2 style="margin: 0;">テストのため給食なし</h2>  </div> |                                       |                                           |                                                  |                                    |                            |
| 18 | 金 | ご飯<br>チャアチャ豆腐<br>なめこ汁                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 牛乳<br>牛乳<br>豚肉<br>生揚げ<br>豆腐<br>みそ     | 米<br>麦<br>砂糖<br>でん粉<br>油                  | 人参<br>玉ねぎ<br>生姜<br>しいたけ<br>たけのこ<br>ほうれん草         | なめこ<br>葉ねぎ                         | 793<br>32.7<br>25.1<br>2.3 |
| 24 | 木 | チーズバーガー<br>牛乳<br>パンプキンスープ                                                                                                                                                                                                                                                                             | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉<br>高野豆腐<br>チーズ<br>ベーコン | コッペパン<br>パン粉<br>砂糖<br>でん粉<br>バター<br>マヨネーズ | 人参<br>玉ねぎ<br>キャベツ<br>かぼちゃ<br>パセリ                 |                                    | 863<br>40.4<br>39.5<br>3.7 |
| 25 | 金 | <b>はこねランチの日(行事:十五夜)</b><br>さつま芋ご飯<br>鶏のピリ辛焼き<br>ほうれん草と高野豆腐の和え物<br><u>お月見汁</u><br>お月見デザート                                                                                                                                                                                                              | 牛乳<br>鶏肉<br>油揚げ<br>高野豆腐               | 米<br>麦<br>さつま芋<br>里芋<br>ごま                | 人参<br>生姜<br>しいたけ<br>にんにく<br>キャベツ<br>ほうれん草<br>ごぼう | えのき<br>大根<br>ねぎ                    | 768<br>31.2<br>21.3<br>2.0 |
| 28 | 月 | ご飯<br>ヤンニョムチキン<br>白菜と豆腐のスープ                                                                                                                                                                                                                                                                           | 牛乳<br>鶏肉<br>豆腐                        | 米<br>じゃがいも<br>でん粉<br>砂糖<br>春雨             | 人参<br>にんにく<br>玉ねぎ<br>白菜<br>ごぼう                   | 生姜<br>葉ねぎ                          | 823<br>27.8<br>27.0<br>2.6 |
| 29 | 火 | 肉みそパスタ<br>牛乳<br>シナモン蒸しケーキ                                                                                                                                                                                                                                                                             | 牛乳<br>豚肉<br>鶏肉<br>みそ                  | スパゲティ<br>砂糖<br>油<br>ホットケーキミックス            | にんにく<br>玉ねぎ<br>生姜<br>パプリカ<br>ピーマン                | ねぎ                                 | 801<br>35.2<br>26.9<br>2.6 |
| 30 | 水 | ピラフ<br>さつま芋ときのこのサラダ<br>ミネストローネ                                                                                                                                                                                                                                                                        | 牛乳<br>鶏肉<br>ベーコン<br>チーズ               | 米<br>さつま芋<br>じゃがいも<br>バター<br>マヨネーズ        | 人参<br>玉ねぎ<br>しめじ<br>パセリ<br>ピーマン<br>トマト           | まいたけ<br>エリンギ<br>セロリ<br>にんにく<br>コーン | 791<br>27.4<br>25.2<br>2.5 |






# 食育だより






9月は防災月間だよ!!  
もしもの時に備えよう!

## 防災の日 (毎年 9/1)

防災の日とは地震や台風などの災害への心構えを育てるために設けられた日です。記念日ではなく啓発の日です。9月1日は「関東大震災」があっただけでなく、暦のうえでは「二百十日(にひゃくとおか)」にあたり、立春から210日目にあたる日で昔から台風がきやうい「厄日」として農家などで警戒されてきました。地震にも風水害にも備える日です!!

**はこねランチ**

小中一貫教育共通南立(はこねランチ)の実施日は、網かけ太字になっています。

何からやれば...?

- ① 1:1サードマップで避難所・経路を確認  
地域の1:1サードマップを見てみよう。「災害」として危険な場所がわかります。指定避難所はどこか、そこまでの経路はどうかを確認しましょう。
- ② おうちの人との集合場所と連絡手段を決める  
「災害時は電話がつかない」に気づきます。「災害用伝言ダイヤル」等活用するのもよいです。録音は30秒なので、名前・無事かどうか・今いる場所を短く伝えるのがコツです。
- ③ 防災グッズ・非常食を点検  
賞味期限や電池切れがないか見直しましょう。