



令和8年度 9月分献立予定表



— 中学校 —

＊三朝中学校ホームページ「食育」で、
”日々の給食”を発信しています。
給食がご家庭まで届いたらうれしいです！

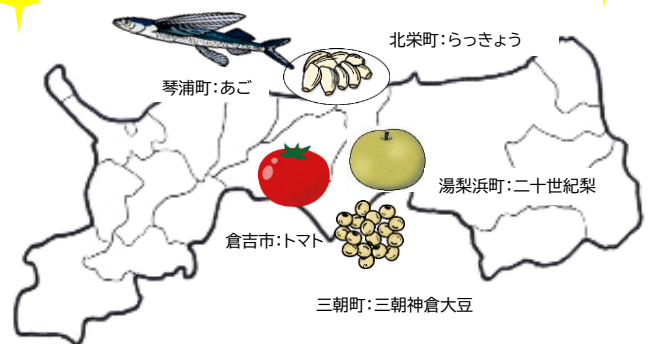
夏休みが終わり、2学期がスタートしました。
まだまだ暑い日が続く、暑さや生活リズムの
変化から体調を崩しがちです。元気にすごすた
めにも、早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整
えましょう。



9月の行事と行事食

9月12日 とっとり県民の日

毎年9月12日は、現在の鳥取県の誕生日である「とっとり県民の日」です。
9月の給食には、鳥取県の特産物、自慢の食べ物をたくさん使っています。
ふるさと鳥取の恵みをたっぷり味わってくださいね！
給食では11日に「**県民の日献立**」を実施します。
鳥取県中部の**おいしい食べ物がいっぱい**まった献立です。



三朝町の給食に身近な地域の食材が多く登場している理由は、三朝町や周辺の地域にたくさん食材があるからです。そんなおいしい食材をこれからも取り入れていきます。自然の恵みや、生産者の方への感謝の気持ちを持ちながら食べましょう。

<9月の食育の日献立>

梨サラダ

鳥取県はおいしい梨の産地として知られています。
甘くてみずみずしい梨は、サラダの具材だけでなく、
すりおろしてドレッシングとしても使います。
梨の甘みとさわやかな風味が野菜によく合います。

リクエスト献立

6月の食育月間では、三朝小学校のみなさんに給食のリクエスト献立を
考えてもらいました。2、3学期に登場するので楽しみに！

6年B組 テーマ:暑さをふきとばせ！！さっぱり給食

はじめ、じりじりした暑い季節にぴったりのさっぱりとした給食を
考えました。梅サラダや冷や汁が食欲をかきたて、さらにみんなの
大好きなからあげを入れてスタミナもつけられるようにしています。
暑い季節も栄養をしっかりとって、
みんなで楽しくすごしていきたいです。

3年A組 テーマ:栄養満天・おいしさ満天・笑顔満天・三ツ星給食

3年A組の学級目標からテーマを考えました。
栄養バランスがよくて、おいしい給食を食べて、みんなに笑顔満天に
なってほしいという願いを込めています。
全校のみなさんから三ツ星をもらえるのを楽しみにしています！
味わって食べてくださいね。

日	曜			献立名	あかの仲間（血や肉・骨をつくる）				みどりの仲間（体の調子をよくする）			きいろの仲間（エネルギーとなる）				家庭で とりたい 食べ物	熱量 Kcal たんぱく質 g		
					1群		2群		3群	4群		5群		6群					
					魚・肉・卵	豆類	牛乳・乳製品	海藻類	緑黄色野菜	その他の野菜	果物類	穀類	いも類	砂糖類	油脂類				
給食は 笑顔あふれる 玉手箱（給食標語）																			
1	火	ご飯	牛乳	チキン南蛮 ごま和え もずく汁	ぶどう アイス	鶏肉 かまぼこ	豆腐	牛乳	もずく	パセリ 小松菜 にんじん	たまねぎ キャバツ 白ねぎ	ぶどう	米	でんぱん	砂糖	油 ノンエッグ マヨネーズ ごま	769 31.2		
防災の日献立				牛乳	鮭の照り焼き 切り干し大根のソース炒め 高野豆腐のみそ汁	鮭 豚肉	高野豆腐	牛乳		にんじん ピーマン 小松菜	しょうが キャバツ 切干大根 たまねぎ 白ねぎ		米	じゃがいも	砂糖	油	海藻類 果物類	659 33.0	
2	水	ご飯	牛乳	メンチカツ ひじきサラダ ミネストローネ		鶏肉 豚肉 まぐろ ベーコン	三朝神倉大豆	牛乳	ひじき	パプリカ トマト	キャバツ えだまめ たまねぎ なす にんにく	レモン	パン マカロニ	じゃがいも	砂糖	油 オリーブ油	836 30.7		
4	金	ご飯	牛乳	つくねの白ねぎソースがけ かぼちゃのそぼろ煮 あごのつみれ汁		鶏肉 あご	豆腐	牛乳		かぼちゃ にんじん	キャバツ しょうが えだまめ たまねぎ えのきたけ		米	こんにゃく でんぱん	砂糖	ごま油	海藻類 果物類	701 31.8	
9月12日は「とっとり県民の日」 鳥取県の自慢の食べ物を味わおう！																			
小6年B組 リクエスト				牛乳	さっぱりからあげ 梅サラダ 冷や汁	冷凍 みかん	鶏肉 かまぼこ		牛乳	わかめ	にんじん 小松菜	キャバツ もやし きゅうり たまねぎ	レモン 梅 みかん	米 小麦粉 そうめん	でんぱん	砂糖	油	豆類	756 26.5
7	月	わかめご飯	牛乳	豚肉のキムチ炒め パンサンサー 中華コーンスープ		豚肉	豆腐	牛乳		にら 小松菜 パプリカ 葉ねぎ	白菜キムチ たまねぎ もやし コーン		米	春雨	砂糖	ごま油 ごま	海藻類 果物類	700 28.3	
9	水	ご飯	牛乳	はまちの青のり焼き じゃがいものきんぴら 秋なすのみそ汁		はまち 豚肉	油揚げ	牛乳	青のり	にんじん ピーマン 葉ねぎ	しょうが たまねぎ なす		米	じゃがいも こんにゃく	砂糖	油 ごま油	果物類	699 29.9	
10	木	コッペパン	牛乳	鶏肉のマーマレード焼き ラタトゥイユ かぼちゃのポタージュ		鶏肉 ベーコン	三朝神倉大豆	牛乳		トマト パプリカ ピーマン パセリ にんじん かぼちゃ	にんにく たまねぎ なす	マーマレード	パン			オリーブ油	海藻類 いも類	792 30.5	
とっとり県民の日献立				牛乳	三朝野菜のグラタン 20世紀梨入りフルーツポンチ 鳥取中部スペシャルティカレー		鶏肉 牛肉 あごちくわ	三朝神倉大豆	牛乳 チーズ		かぼちゃ トマト	にんにく たまねぎ なす しょうが らっきょう	梨 みかん いちご レモン マスカット ナタデココ	米	じゃがいも	砂糖	油	海藻類	848 28.3
「いただきます」美味しく食べるための 合言葉（給食標語）																			
14	月	ご飯	牛乳	鶏肉の塩こうじ焼き 五目きんぴら たまねぎのみそ汁		鶏肉	油揚げ	牛乳	ひじき	パプリカ にんじん	ごぼう たまねぎ しめじ 白ねぎ		米	こんにゃく じゃがいも	砂糖	ごま ごま油	果物類	704 29.9	
小3年A組 リクエスト				牛乳	スタミナ納豆 にんじんしりしり 肉じゃが		鶏肉 まぐろ 豚肉	納豆	牛乳		葉ねぎ にんじん	にんにく しょうが たまねぎ しいたけ えだまめ		米	じゃがいも こんにゃく	砂糖	ごま油 油	海藻類 果物類	814 38.2
16	水	ご飯	牛乳	なすのそぼろ炒め おかか和え 三朝神倉豆腐のすまし汁		豚肉 かつおぶし	厚揚げ 三朝神倉豆腐	牛乳	わかめ	ピーマン にんじん	なす にんにく しょうが キャバツ きゅうり もやし たまねぎ えのきたけ 白ねぎ		米	でんぱん	砂糖	ごま油	果物類	647 26.8	
17	木	大山小麦 コッペパン	牛乳	ジャーマンポテト パプリカサラダ トマトとたまごのスープ		ウインナー 卵	豆腐	牛乳 チーズ		パプリカ トマト 小松菜	たまねぎ にんにく キャバツ きゅうり		パン	じゃがいも		バター	海藻類 果物類	722 25.0	
18	金	ご飯	牛乳	あごのから揚げ 梨サラダ 牛肉とさといものスープ		あご ハム 牛肉	豆腐	牛乳		小松菜	しょうが キャバツ きゅうり 白ねぎ	梨	米	でんぱん さといも	砂糖	油	海藻類	663 29.1	
いただきます げんきがみなぎる えいようそ（給食標語）																			
お月見献立				牛乳	うさぎハンバーグ マリネ 野菜のクリーム煮	お月見 ゼリー	鶏肉 豚肉	三朝神倉豆乳	牛乳	わかめ	かぼちゃ にんじん ほうれん草	キャバツ きゅうり コーン たまねぎ しめじ	マスカット	パン	でんぱん	砂糖	油		805 32.6
24	木	コッペパン	牛乳																
25	金			給食なし（新人大会）															
給食は みんなの体と 笑顔をつくる（給食標語）																			
28	月	ご飯	牛乳	あじのらっきょう南蛮 ひじきの煮付け かぼちゃのそぼろみそ汁		あじ さつま揚げ 鶏肉		牛乳	ひじき	にんじん かぼちゃ	らっきょう えだまめ しょうが たまねぎ 白ねぎ		米	でんぱん こんにゃく	砂糖	油	豆類 果物類	704 27.3	
台湾献立				牛乳	シヨーンロンポー チャオミーフエ（焼きビーフン） ジャングーゼータン （鶏肉としいたけのスープ）		豚肉 鶏肉	厚揚げ	牛乳		にんじん ピーマン チンゲンサイ	キャバツ たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	米 小麦粉 ビーフン	春雨 でんぱん		ごま油	海藻類 果物類	751 28.2	
29	火	ご飯	牛乳	さばのみそ煮 はりはり和え 豚もやしスープ		さば 豚肉	厚揚げ	牛乳	くさわかめ	にんじん 小松菜	つば漬け きゅうり キャバツ もやし		米		砂糖	ごま ごま油	果物類 いも類	722 31.0	
30	水	ご飯	牛乳																

※太字の食材は、三朝町産の食材です。献立及び食材は、都合により変更することがあります。