



9月 学校給食予定献立表

2023年8月31日
横手清陵学院中学校

9月目標「食事と健康について知ろう」

月	火	水	木	金
★物資の都合及び感染症などの流行により献立を変更することがあります。	~今月の地場産食材~ 精白米、豚肉、卵、大豆、枝豆、なす、ねぎ、にんにく、じゃがいも、なめこ、しめじ、しいたけ、まいたけ、ブルーベリー、シャインマスカット			1 横手やきそば 目玉焼き風オムレツ 牛乳 花野菜サラダ もずくのスープ
	4 ごはん 牛乳 ポークメンチカツ パックソース きんぴらごぼう しめじのみそ汁	5 ごはん 牛乳 鶏肉のごまみそがけ ひじきの煮物 すまし汁	6 ごはん 牛乳 肉しゅうまい キャベツのオイスター炒め もやしの坦マスープ	7 ごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 大根のうま煮 豆腐のみそ汁
11 ごはん 牛乳 さばのみそ煮 茎わかめのいため煮 すいとん汁	12 麻婆丼 牛乳 棒々鶏サラダ 中華コーンスープ	13 栗ごはん 牛乳 かつおフライ パックソース ほうれん草のごま和え なすの豚汁	14 ごはん ポークカレー 牛乳 キャベツサラダ チョコプリン	15 かき揚げうどん (うどん、汁、かき揚げ) 牛乳 ごま酢和え
18	19	20	21	22
敬老の日	★横手だいすき給食★ ごはん 牛乳 十豚の生姜焼き 秋野菜のさわやか和え いものこ汁 シャインマスカット	枝豆じゃこごはん 牛乳 のりマヨチキン 小松菜のおかか和え かきたま汁	鶏の照り焼き丼 牛乳 マカロニサラダ たっぷり野菜のみそ汁 <small>ひき肉とたまねぎをトマトで味付け、パンにはさんで食べるアメリカのサンドイッチのような料理です!</small>	背割りコッペパン 牛乳 ツナサラダ スラッピージョー コーンポタージュ
	25 ★お月見献立★ ごはん 牛乳 牛乳 いわしの生姜煮 里芋のそぼろ煮 お麩のみそ汁 梨ゼリー	26 ごはん 牛乳 ささみの唐揚げレモンソース ひじきサラダ 肉団子の豆乳みそ汁	27 ごはん おかかふりかけ 牛乳 牛乳 五目玉子焼き 肉じゃが 厚揚げのみそ汁	28 コーンピラフ ジョア プレーン ハンバーグケチャップソースがけ 大根サラダ ひよこ豆のスープ

横手だいすき給食

9月19日(火)に
提供します!

横手市産の旬の食材がたっぷり
りつまった給食です!
秋の「横手のうまい!」を楽し
みましょう!



秋の年中行事 お月見

お月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。お月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。



毎日の食生活について見直そう!

食生活0xクイズ

問題1

朝ごはんを抜くとやせられる

問題2

食べる量が同じでも、夜遅い時間
に食べると太る



答えは裏面でチェック!