



8・9月献立表

令和8年度

熊本工業高等学校校定時制

日	曜	主食	牛乳	おかず	カロリー	アレルギー
27	木	フィッシュバーガー		カントリーサラダ、コンソメスープ、ムース	717	乳
28	金	コッペパン		夏野菜スパゲティ、フルーツ和え	891	乳
29	土					
30	日					
31	月	ナン		チキンカレーインド風、ゴーヤのサラダ、シューシー	712	乳
1	火	韓国風冷麺		杏仁豆腐	795	乳
2	水	食パン		鶏肉のトマト煮、海藻サラダ	710	乳
3	木	麦ご飯		肉じゃが、小松菜ともやしのお浸し	805	乳
4	金	ハッシュドビーフ		ヨーグルトポンチ	899	乳
5	土					
6	日					
7	月	古代米ご飯		筑前煮、豆腐とキャベツの味噌汁	762	乳
8	火	麦ご飯		うまか！コロケ、和風サラダ、すまし汁	835	乳
9	水	きなこ揚げパン		ポークビーンズ、グリーンサラダ	714	乳
10	木	ご飯		おろしハンバーグ、コーンサラダ、小松菜の味噌汁	864	乳
11	金	ご飯		野菜炒め、きゅうりと大根のごま酢和え、フルーツ白玉	923	乳
12	土					
13	日					
14	月	牛丼		ごま和え、赤だし味噌汁	830	乳
15	火	麦ご飯		白身魚のマヨ焼き、ピーマンの昆布和え、豚汁	822	乳
16	水	コッペパン		ソース焼きそば、枝豆サラダ	801	乳
17	木	ご飯		鶏肉の唐揚げ、ほうれん草のじゃこ和え、にらのスープ	814	乳
18	金	生姜ご飯		太刀魚のフライ、やっちょ汁、みかんゼリー	783	乳
19	土					
20	日			食育の日 熊本の味		
21	月	敬老の日				
22	火	国民の休日				
23	水	秋分の日				
24	木	麦ご飯		魚の蒲焼、ひじきの和え物、里芋の味噌汁	809	乳
25	金	セルフ月見バーガー		野菜スープ、月見団子	716	乳
26	土					
27	日					
28	月	ご飯		ご飯、マーボ豆腐、春雨サラダ	876	乳
29	火	ご飯		里芋の味噌煮、柿サラダ	775	乳
30	水	カレーライス		フレンチサラダ	967	乳

☆材料の仕入れ状況により献立の一部を変更する場合があります。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

厚生労働省では、毎年9月を「健康増進普及月間」と定めており、「食生活改善普及運動」と連携した取り組みを展開しています。高齢化が進む日本では、「人生100年時代」に向けて、生涯にわたる健康づくりがとて重要で。健全な食生活を実践するために、以下のことに気をつけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう……

主食 …ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

主菜 …肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

副菜 …野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず

