



令和8年8月24日 西目中学校
*献立は都合により変更する場合があります。

『生活リズム』乱れていませんか？

朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 暑さに負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



8月24日(月)	25日(火)	26日(水)	27日(木)	28日(金)
チキンカレー ソーダゼリーポンチ 牛乳	ごはん 韓国のり 春巻き 大豆もやし中華あえ 夕顔のみそ汁 牛乳	ミートソーススパゲティー ツナサラダ 牛乳	ごはん ふりかけ ほっけの塩焼き ひじきサラダ 庄内麩のみそ汁 牛乳	スタミナ丼 春雨スープ 冷凍みかん 牛乳
31日(月)	9月1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)
ごはん あじフライ たくあんあえ わかめのみそ汁 牛乳	ごはん 棒ぎょうざ 豚肉と野菜のみそ炒め チンゲン菜のスープ 牛乳	コッペパン ウィンナー ポークビーンズ ABC スープ 牛乳	ごはん さばの和風カレー煮 ごま酢あえ 玉ねぎのみそ汁 牛乳	キムチそばろ丼 野菜スープ シークワサーゼリー 牛乳
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
ごはん 肉団子 チャプチェ ワンタンスープ 牛乳	ハヤシライス フルーツ杏仁 牛乳	五目うどん 菊花あえ 豆乳プリン 牛乳  重陽の節句	わかめごはん ささみのレモンソース おかかあえ 大根のみそ汁 牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 切り干し大根のサラダ さつまいものみそ汁 牛乳
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)
ごはん 焼きつくね のりあえ 夕顔スープ	ごはん 豚肉の生姜煮丼 小松菜のみそ汁 牛乳	まるパン りんごジャム 鶏肉のハーブ焼き コールスロー わかめスープ 牛乳	ごはん いわしの三平煮 ひじきの炒め煮 キャベツのみそ汁 牛乳	ごはん 秋田豚のメンチカツ 元気サラダ おくらのスープ 牛乳  ふるさと パワーメニュー
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)
 敬老の日	 国民の休日	 秋分の日	ごはん 赤魚のから揚げ 塩昆布あえ なすのみそ汁 牛乳	ハンバーグカレー コーンサラダ お月見デザート 牛乳  お月見メニュー
28日(月)	29日(火)	30日(火)	8、9月の給食に使う秋田の産物 さつまいも、しめじ（西目産） 米、夕顔、豆腐、みそ、しょうゆ（由利本荘市産） 豚肉、ウィンナー、オクラ、大豆、枝豆（秋田県産） りんごシロップ漬け、梨シロップ漬け（秋田県産） しいたけ（横手市産）	
キムチチャーハン ポークしゅうまい ちゃんぽんスープ 牛乳	ごはん さばの塩焼き 切り干し大根の炒め煮 ほうれん草のみそ汁 牛乳	しょうゆラーメン さいころサラダ 牛乳		



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



9月9日は
重陽の節句

9月9日は五節句の最後を締めくくる「重陽（ちょうよう）の節句」です。菊の節句とも呼ばれ、菊を鑑賞して邪気を払い、長寿を願う風習があります。給食では「菊花あえ」をいただきます。