



令和8年9月分 小・中学校給食予定献立表



食物のからだの中での3つの働き (○黄のなかま…熱や力になるもの ◎赤のなかま…血、肉、骨を作るもの ●緑のなかま…体の調子をよくするもの)

日 (曜日)		○主 食	お か ず		*太字は、今月の地産地消費材です。	小学校の熱量 中学校の熱量
1 (火)	ご は ん		肉団子 (◎にくだんご) ……1人2こ ひじきふりかけ (◎ひじきふりかけ) 肉じゃが (◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●こんにゃく ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう) 五目汁 (◎あぶらあげ ●ほししいたけ ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ さば・イワシぶしだし しょうゆ さけ しお みりん)			647
						750
2 (水)	ご は ん		お魚型かまぼこフライ (◎おさかながたかまぼこフライ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース 春雨サラダ (○はるさめ ●キャベツ ●きゅうり ●もやし ●にんじん しょうゆ す ○こめあぶら ○ごまあぶら ○さとう しお) あさりのみそ汁 (○じゃがいも ●たまねぎ ○あさり さけ ◎あぶらあげ さば・イワシぶしだし ◎みそ)			642
						766
3 (木)	麦入りごはん  (○むぎ ○ごはん)		ハヤシライス (◎ぶたにく ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●にんにく ○こめあぶら ●グリーンピース こめこハヤシルウ ケチャップ トマトピューレ げんえんちゅうのうソース 寒天サラダ (◎かんでん ●キャベツ ●もやし ●えだまめ ●コーン あおじそドレッシング) しお ○さとう げんえんやさいブイオン) デザート (○プリン [乳・卵・大豆なし]) ……業者が直接学校に配達します。 しょうゆ げんえんとりガラスープ ○さとう ○いりごま ○かたくりこ)			685
						822
4 (金)	麦入りごはん  (○むぎ ○ごはん)		豚キムチ丼の具 (◎ぶたにく ●にんにく ●しょうが さけ しょうゆ ●キムチ [●はくさい ●たまねぎ ●にんじん] ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●にら ○ごまあぶら ごぼうサラダ (◎ツナ ●ごぼう ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○こめあぶら す ○さとう しょうゆ しお こしょう) デザート (○みかんゼリー) ……業者が直接学校に配達します。			664
						796
7 (月)	地産地消ウィーク(～11日) ライ麦コッペパン ドイツ給食 		カリブルスト (◎ポークフランク ケチャップ カレーこ) りんごジャム (○りんごジャム) ザワークラウト風サラダ (●キャベツ ●きゅうり ●あかピーマン ●コーン ○こめあぶら す しお ○さとう こしょう) アイントプフ (◎とりにく ◎ミックスピーンズ ○じゃがいも ●たまねぎ ●にんじん ●セロリー ○こめあぶら ●パセリこ しろワイン げんえんやさいブイオン しお こしょう)			679
						835
8 (火)	ご は ん		豚肉と麩の野菜あえ (◎ぶたにく ●しょうが しょうゆ さけ ○やきふ ○かたくりこ ○こめあぶら ●たけのこ ●にんじん ●えだまめ しょうゆ みりん ○さとう) わかめとコーンのサラダ (◎わかめ ●もやし ●きゅうり ●コーン しょうゆ す ○こめあぶら しお) 豆腐のみそ汁 (◎とうふ ◎あぶらあげ ●ほししいたけ さば・イワシぶしだし ◎みそ)			735
						895
9 (水)	ご は ん		さんまのみぞれ煮 (◎さんまのみぞれに) すき昆布の煮物 (◎こんぶ ◎ちくわ ◎だいず ●にんじん ●こんにゃく ○こめあぶら しょうゆ ○さとう さけ) 野菜みそスープ (◎ぶたにく ●キャベツ ●もやし ●にんじん ●ほししいたけ ●ねぎ ○ごまあぶら ●にんにく げんえんとりがらスープ ◎みそ こしょう)			620
						724
10 (木)	ご は ん		照焼チキン (◎とりにく ●にんにく ●しょうが しょうゆ ○さとう さけ みりん) ツナサラダ (◎ツナ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ○ノンエッグマヨネーズ ○こめあぶら す ○さとう しょうゆ こしょう) なめこのみそ汁 (●なめこ ◎とうふ ●ねぎ さば・イワシぶしだし ◎みそ)			648
						794
11 (金)	ご は ん		マグロカツ (◎マグロカツ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース ひじきの炒め煮 (◎ひじき ◎ちくわ ◎あぶらあげ ●こんにゃく ●にんじん ●あおだいず ○こめあぶら しょうゆ さとう みりん さけ) カレースープ (◎ぶたにく ●キャベツ ●たまねぎ ●にんじん ●マッシュルーム ○こめあぶら げんえんやさいブイオン しょうゆ さけ しお カレーこ カレーペースト)			701
						802
14 (月)	黒食パン 		野菜コロッケ (◎やさいコロッケ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース フレンチサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●きいろピーマン ○こめあぶら す しお ○さとう こしょう) ◎とうにゅう しお こしょう) コーンポタージュ (◎ベーコン ●コーンペースト ●たまねぎ ●コーン ●マッシュルーム ○とうにゅうバター 28品目不使用シチュールウ ●パセリこ げんえんやさいブイオン			660
						823
15 (火)	ご は ん		シイラレモンペッパー焼き (◎シイラレモンペッパーやき) マカロニサラダ (○マカロニ ●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン ○ノンエッグマヨネーズ ○こめあぶら す しお こしょう ○さとう) 豚汁 (◎ぶたにく ○じゃがいも ●だいこん ●にんじん ●こんにゃく ●ごぼう ●ねぎ さば・イワシぶしだし ◎みそ) 野菜ふりかけ (◎やさいふりかけ)			644
						781
16 (水)	ご は ん		豚肉シューマイ (◎ぶたにくシューマイ) ……1人2こ おかかあえ (●キャベツ ●もやし ●こまつな ●にんじん ◎かつおぶし しょうゆ) トウバンジャン さけ ○かたくりこ) マーボー豆腐 (◎とうふ ◎ぶたにく ●たまねぎ ●にんじん ●ねぎ ●にんにく ●しょうが ○こめあぶら ●グリーンピース しょうゆ ◎みそ げんえんとりガラスープ			646
						806
17 (木)	ご は ん		いわしのごまみそ煮 (◎いわしのごまみそ煮) ハリハリあえ (●えだまめ ●きりぼしだいこん ●きゅうり ●にんじん ◎しおこんぶ す しょうゆ しお ○さとう いちみつがらし) とりごぼう汁 (◎とりにく ◎あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ ●ほししいたけ さば・イワシぶしだし しょうゆ さけ しお)			589
						706
18 (金)	ご は ん		あじフライ (◎あじフライ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース じゃがいものそぼろ煮 (○じゃがいも ◎とりにく ●たまねぎ ●にんじん ●グリーンピース しょうゆ さけ みりん ○さとう ○かたくりこ) わかめの中華スープ (◎わかめ ●もやし ●コーン ●ほししいたけ ●ねぎ げんえんとりがらスープ しょうゆ しお さけ こしょう)			645
						774
24 (木)	お月見献立 ご は ん		あんかけうさぎ型バーグ (◎うさぎがたハンバーグ しょうゆ みりん さけ ○さとう ○かたくりこ) しそ風味あえ (●だいこん ●きゅうり ●にんじん ●しそこ しょうゆ ○いりごま) 十五夜デザート (○じゅうごやデザート [みかん味]) ……業者が直接学校に配達します。 いも団子汁 (○いもだんご ◎とりにく ◎あぶらあげ ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ さば・イワシぶしだし しょうゆ しお さけ)			677
						778
25 (金)	ご は ん		焼きぎょうざ (◎こくさんにくぎょうざ) ……1人2こ トウバンジャン ○こめあぶら ◎みそ ○さとう さけ しょうゆ しお こしょう ○ごまあぶら ○かたくりこ) ピリ辛ホイコーロー (◎ぶたにく さけ しょうゆ オイスターソース ●キャベツ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ●ピーマン ●ほししいたけ ●にんにく ●しょうが 麩汁 (○やきふ ●たまねぎ ◎わかめ さば・イワシぶしだし しょうゆ しお さけ)			626
						731
28 (月)	麦入りごはん  (○むぎ ○ごはん)		三色丼の具 (◎とりにく ●しょうが ●にんにく さけ ●たけのこ ●たまねぎ ●にんじん ○こめあぶら ●えだまめ しょうゆ ○さとう さけ しお ○かたくりこ) コールスローサラダ (●キャベツ ●きゅうり ●にんじん ●コーン フレンチドレッシング しお こしょう) デザート (○グレープゼリー) ……業者が直接学校に配達します。			616
						731
29 (火)	ご は ん		鮭メンチカツ (◎さけメンチカツ ○あぶら) ……小袋減塩ソース キムチあえ (●キャベツ ●もやし ●きゅうり ●にんじん しょうゆ ○ごまあぶら キムチのもと ○いりごま) 根菜汁 (◎ぶたにく ●だいこん ●にんじん ●ごぼう ●ねぎ さば・イワシぶしだし ◎みそ)			652
						748
30 (水)	ご は ん		いかメンチカツ (◎いかメンチカツ ○こめあぶら) ……小袋減塩ソース ツナ大根サラダ (◎ツナ ●だいこん ●きゅうり ●にんじん ○ノンエッグマヨネーズ ○こめあぶら す ○さとう しょうゆ こしょう) ○かたくりこ) 五目タンメン風スープ (◎ぶたにく ◎なると ●キャベツ ●もやし ●たまねぎ ●にんじん ●ほししいたけ ○こめあぶら とりガラスープ しお さけ しょうゆ こしょう)			649
						784

 乳を使用している献立、 卵を使用している献立、 そば製造ラインでつくられた中華麺、 落花生を使用している献立を記号で表示します。 ※海そうには小さい「エビ」や「カニ」、「貝」等が付いていることがあります。
 ※あさりには小さい「エビ」や「カニ」が付いていることがあります。

9月 ～規則正しい食生活をしよう～

子どもたちの健やかな成長のためには、規則正しい生活習慣が必要です。この生活習慣が乱れると、学習意欲や体力、気力の低下などにつながると指摘されています。早寝、早起き、そして朝ごはんの習慣をしっかりと身につけましょう。

早寝

睡眠は、疲れを取ったり、体を成長させたりします。夜は早く寝て十分な睡眠をとりましょう。

早起 はやくおき

朝の光を感じると覚醒を促す脳内物質
のセロトニンが分泌され、日中に活動し
やすくなります。

朝ごはん

ん

はう しょうく
夕食でとったエネルギーは朝には残っ
ていません。午前中 げん き かつ ぶどう
に、朝食をとりましょう。

こん げつ こん だて
今月の献立から

3日(木) 東郷小学校6年生バイキング給食
4日(金) 長瀬小学校6年生バイキング給食
7日(月)～11日(金) 地産地消ウィーク
7日(月) ドイツ給食
24日(木) お月見献立
28日(月) 小田島小学校6年生バイキング給食

今日の地産地消

東根市産……米（はえぬき）
山形県産……牛乳、きゅうり、大豆、青大豆、県産大豆
使用（豆腐・生揚げ・油揚げ）、マッシュルーム、
なめこ、ねぎ、豚肉・鶏肉（地産地消ウィークのみ）

献立表の調理法やご意見・ご質問は、TEL42-3015又はEメール kyushoku@higashine.net までどうぞ。

