

令和8年

9月給食献立表



かみかみ献立

★ 行事食 特別献立



今月の給食目標

いちにちさんしょく
一日三食しっかり
食べよう。

今月の平均栄養価

	小学	中学
エ	609	737
た	23.6	27.8
脂	19.3	21.5
力	353	382
塩	2.4	2.9

エ：エネルギー (kcal)
た：たんぱく質 (g)
脂：脂質 (g)
力：カルシウム (g)
塩：塩分 (g)

日	献立	赤	緑	黄	※家庭
1 (火)	牛乳 麦ごはん いわしの生煮 野菜カレーソテー 豆腐とじゃがいものみそ汁	牛乳 いわしの生煮 豚肉 豆腐 わかめ みそ	人参 もやし キャベツ ビーマン 玉ねぎ	麦ごはん 油 片栗粉 じゃがいも	きのこ
2 (水)	牛乳 コッパン 黒豆きなこクリーム ポークハムカツ こんにやくサラダ ABCスープ	牛乳 ポークハムカツ ハム ベーコン 海藻ミックス	きゅうり キャベツ こんにやく 玉ねぎ 人参 コーン グリーンピース	コッパン 黒豆きなこクリーム 油 ドレッシング マカロニ	魚
3 (木)	牛乳 ごはん ふりかけ チーズ風ハンバーグ 小松菜サラダ なめこ汁	牛乳 チーズ風ハンバーク ハム 豆腐 わかめ みそ ふりかけ	小松菜 キャベツ コーン 玉ねぎ 人参 ねぎ なめこ	ごはん 油 砂糖	いも
4 (金)	牛乳 中華めん コーンわかめラーメンスープ パオズ (小中2個) 浅漬けの中華風 一口さつまいも豆腐プリン	牛乳 豚肉 わかめ パオズ	もやし 人参 だけのこ コーン 干しいたけ ねぎ にんにく キャベツ きゅうり	中華めん ごま油 砂糖 さつまいも豆腐 プリン	海藻
7 (月)	牛乳 ごはん さばの塩焼き 大豆のいそ煮 えのき入りみそ汁	牛乳 さばの塩焼き 大豆 鶏肉 ひじき 油揚げ みそ	人参 キャベツ こんにやく いんげんまめ えのき 小松菜	ごはん ごま油 じゃがいも	果物
8 (火)	牛乳 麦ごはん ポークハヤシ 鶏つくね だてのきゅうりの和風サラダ	牛乳 豚肉 鶏つくね ちくわ わかめ	人参 玉ねぎ しめじ トマト グリーンピース もやし きゅうり にんにく	麦ごはん じゃがいも ハヤシルー 砂糖 油	緑黄色野菜
9 (水)	牛乳 黒パン 野菜コロッケ 豚しゃぶサラダ わかめスープ	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 わかめ	人参 キャベツ きゅうり 玉ねぎ コーン 干しいたけ	黒パン 油 野菜コロッケ ごまドレッシング	豆
10 (木)	牛乳 カルシウム入りごはん 納豆 ぶどう (小中2個) キムチ炒め 大根とじゃがいものみそ汁	牛乳 納豆 豚肉 油揚げ わかめ みそ	白菜キムチ 人参 キャベツ もやし にら ねぎ にんにく しょうが 大根 ぶどう	カルシウム入りご はん ごま油 砂糖 片栗粉 じゃがいも	魚
11 (金)	牛乳 ソフトめん きつねうどんかけ汁 焼き栗のコロッケ 大根とツナのサラダ	牛乳 鶏肉 なた 油揚げ ツナ わかめ	大根 人参 ねぎ 干しいたけ キャベツ きゅうり	ソフトめん 砂糖 油 焼き栗コロッケ	果物

日	献立	赤	緑	黄	※家庭
14 (月)	牛乳 ごはん 春巻き チョレギサラダ もずくのスープ	牛乳 春巻き わかめ のり もずく 豆腐	キャベツ きゅうり 枝豆 にんにく 人参 玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜	ごはん 油 砂糖 ごま油 ごま	緑黄色野菜
15 (火)	牛乳 麦ごはん 豆腐ハンバーグ きんぴらごぼう もやしのみそ汁	牛乳 豆腐ハンバーグ 豚肉 さつま揚げ 油揚げ みそ	ごぼう 人参 干しいたけ こんにやく いんげんまめ もやし チンゲン菜	麦ごはん 油 砂糖 ごま ごま油 じゃがいも	海藻
16 (水)	牛乳 コッパン レーズンクリーム 鶏肉のハーフがけ イタリアンサラダ 卵のふわふわスープ	牛乳 鶏肉のハーフがけ たまご 豆腐	ブロッコリー キャベツ 人参 コーン 玉ねぎ 小松菜 干しいたけ	コッパン レーズンクリーム オリーブ油 油 砂糖 パン粉	魚
17 (木)	牛乳 わかめとお豆のごはん ホッケのフライ ごまあえ さつまいも汁	牛乳 わかめ ホッケのフライ 油揚げ みそ	キャベツ 人参 小松菜 もやし 大根 ねぎ 干しいたけ 枝豆	ごはん 油 ごま 砂糖 さつまいも	肉
18 (金)	牛乳 中華めん ブラックラーメンスープ ポークシューマイ (小中2個) 春雨サラダ ミニ洋梨ゼリー	牛乳 豚肉 ポークシューマイ ハム	もやし 人参 ねぎ にら 干しいたけ コーン にんにく キャベツ きゅうり	中華めん 砂糖 春雨 ごま油 洋梨ゼリー	いも
24 (木)	牛乳 秋味ごはん 鮭メンチカツ のりあえ 引き菜汁 お月見だんご	牛乳 鶏肉 油揚げ 鮭メンチカツ のり 凍み豆腐 わかめ みそ	人参 しめじ まいたけ 干しいたけ 枝豆 キャベツ もやし 大根 ねぎ	ごはん 栗 砂糖 油 お月見だんご	緑黄色野菜
25 (金)	牛乳 ソフトめん きのこうどんかけ汁 大学いも (小中2個) くらげサラダ ーロチーズ	牛乳 鶏肉 ハム 中華くらげ チーズ	大根 人参 もやし しめじ まいたけ えのき 干しいたけ ねぎ キャベツ きゅうり	ソフトめん 砂糖 油 さつまいも 片栗粉 ごま	海藻
28 (月)	牛乳 麦ごはん ポークカレー 寒天入り海藻サラダ ヨーグルト 福神漬け	牛乳 豚肉 わかめ ヨーグルト	人参 玉ねぎ グリーンピース にんにく しょうが きゅうり 寒天 もやし コーン 福神漬け	麦ごはん じゃがいも カレールー 砂糖	魚
29 (火)	牛乳 ごはん 味のり いわしのかば焼き風 からしあえ けんちん汁	牛乳 いわしのかば焼き 油揚げ 味のり	しょうが 小松菜 もやし キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ こんにやく	ごはん 油 砂糖 じゃがいも ごま油	果物
30 (水)	牛乳 コッパン アブリコットジャム 鶏肉のカレー風味焼き パスタソテー 野菜コンソメスープ	牛乳 鶏肉 ウィンナー ベーコン	ビーマン キャベツ 玉ねぎ 人参 コーン	コッパン アブリコットジャム パスタ 砂糖 油	緑黄色野菜



8日(火) きゅうり

伊達市はきゅうりの栽培がさかんです。

10日(木) ぶどう

伊達市産のシャインマスカットを提供する予定です。

17日(木)・25日(金) さつまいも

お月見は秋の収穫をお祝いする行事です。「いも名月」ともいわれています。

24日(木) 栗・鮭

栗はおこわやごはん混ぜてもおいしく食べることができます。秋は鮭が川に戻ってくる季節です。

休み明けは、なんとなく元気がでないことがありますか？
残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムをしっかり整えましょう。

栄養士より





安全・安心な給食を作っています！（焼き物編）

安全な給食を提供するため、衛生管理の徹底を図っています。



約4000切の魚を鉄板に並べます。



1枚の鉄板に決まった数の魚を並べて、数を確認しています。



並べ終わった鉄板は、ラックに入れます。ラックごと入る冷蔵庫で保管します。



スチームコンベクションオープンという機械で魚を焼きます。

魚が悪くならないように、注意しながら作業しています。



中まで火が通っていることを確認するため、温度を測ります。



きれいに並べながら数を数えます。



朝の過ごし方を見直してみよう

① 早起きする

家を出る1時間前には起きて、支度をしましょう。朝日を浴びるとすっきり目覚めます。



② 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは体と脳を目覚めさせるスイッチの役割があります。食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして栄養バランスをよくしていきましょう。



③ トイレに行く

朝トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食

（ごはん・パンなど）



主菜

（卵・肉・魚・大豆製品など）



副菜

（野菜・きのこ・海藻・いも類など）



果物



牛乳・乳製品



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。