

令和8年9月予定献立表

<今月の給食 目標> 生活リズムを整えよう

<発行>上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL: (0791)-57-3633 FAX: (0791)-52-0399

給食費口座振替日: 9月30日(水)

ひ 日にち		スプーン		きょう　ひとくち 今日の一口メモ		献立名(こんだてめい)				たべもののほたらき			栄養価(えいようか)			
						しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず		その他 (デザート等)	おもに体をつくる もとになる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べもの (黄色)	おもに体の調子を整える食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
2	すい			きょうから2学期の給食が始まります。今月の給食目標は「生活リズムを整えよう」です。夏のつかれを早くとるためにも、夜は早めに休んで、すいみんをたっぷりとり、朝ごはんをしっかり食べるようにしましょう。			たまねぎのみそ汁	照り焼きチキン	ツナポテトサラダ		ぎゅうにゅうあぶらあげわかめみそとりにくまぐろフレーク	ごはんみりんじゃがいもマヨネーズ	たまねぎだいこんにんじんにんにくきゅうり	しょうがっこう 592 ちゅうがっこう 772	しょうがっこう 24.5 ちゅうがっこう 29.9	しょうがっこう 21.8 ちゅうがっこう 25.6
3	もく	○		しゅうまいは、あんを皮で包み、蒸して作ります。漢字では「焼売」と書きます。「焼く」には「火を通して調理する」という漢字の意味があり、しゅうまいは「火を通して作って売る」となります。			マーボーなす	米粉の揚げしゅうまい (小2個　中3個)	中華和え		ぎゅうにゅうぶたにくみそこめこしゅうまいとりにく	ごはんみりんあぶらじゃがいもでんぷんはるさめさとうごまあぶら	なすたまねぎにんじんはねぎにんにくしょうがきゅうりとうもろこし	601 814	22.5 29.1	19.7 24.7
4	きん			とり肉には、体をつくるもとになるたんぱく質やビタミンが豊富です。給食のから揚げでは、モモ肉とムネ肉を使っています。モモ肉は、よく動かす部位なので、弾力がありコクがあります。ムネ肉は、やわらかく、あっさりとしています。			豆腐のすまし汁	とり肉のレモン漬け	ほうれん草のおひたし		ぎゅうにゅうとうふとりにくかつおぶし	ごはんさけじゃがいもでんぷんさとうあぶらごまあぶら	たまねぎにんじんえのきたけれもんかじゅうもやしほうれんそう	614 816	26.3 33.5	23.0 28.2
7	げつ	○		【給食クイズ】「かおりまつたけ、味○○○」ということわざがあります。○に入る言葉はなんでしょう？ ①しめじ　②マッシュルーム　③えのき *たまねぎのみそ汁は、味はまろやかで、お肉の代わりに使えます。 *マッシュルームは、お肉の代わりに使えます。 *えのきは、お肉の代わりに使えます。			じゃがいものスープ	白身魚の トマトソースかけ	イタリアンサラダ		ぎゅうにゅうとりにくたら	ごはんじゃがいもさけこめこあぶらオリーブオイルイタリアンドレッシング	たまねぎマッシュルームにんじんパセリしめじパイナップルもやしきゅうりとうもろこし	579 753	25.6 31.3	18.0 20.8
8	か	○		かぼちゃは、アメリカ大陸が原産です。古くからさいばいされ、メキシコでは、紀元前の地層から種が発見されました。日本には、戦国時代にポルトガル船によって伝わりました。			かぼちゃのみそ汁	豚肉のしょうが炒め	スタミナ納豆		ぎゅうにゅうあぶらあげみそぶたにくとりにくひきわりなっとう	ごはんさけみりんさとうごまあぶら	かぼちゃたまねぎごまつなしょうがにんじんにんにくはねぎ	590 784	29.3 37.6	19.6 23.7
9	すい			ひじきは、海そうの仲間で、岩場で育ちます。ひじきには、骨や歯をじょう夫にするカルシウムや血を作るのに必要な鉄分、お腹の調子を整える食物せんいが多くふくまれています。			 かきたま汁	ポロニアカツ	ひじきの炒り煮		ぎゅうにゅうたまごあぶらあげポロニアカツちくわひじき	ごはんじゃがいもでんぷんあぶらさとうさけ	たまねぎにんじんえのきたけごまつなえだまめ	578 759	21.4 26.7	20.3 24.2
10	もく			筑前煮は、とり肉や野菜を油で炒めて煮た、福岡県では「がめ煮」と呼ばれている郷土料理のことです。昔、福岡県の北部を「筑前の国」と言っていたことから、筑前煮と言われるようになりました。			豚汁	いわし かぼすレモン煮	 筑前煮		ぎゅうにゅうぶたにくあぶらあげみそいわしかぼすレモンにとりにく	ごはんさつまいもさといもさとうみりんあぶら	だいこんにんじんはねぎごぼうこんにゃくいんげん	601 791	27.0 34.0	19.8 23.6
11	きん	○		カレーなどを作るときに使うカレー粉には、いろいろな種類の香しん料が使われています。香しん料には、食欲が増したり、胃や腸の働きを活発にさせたりする働きがあります。	 麦ごはん	 (フレーン)	チキンカレー	しろいウィンナー (小2本　中3本)	かんきつサラダ		ジョアとりにくとうにゅうクリームしろいウィンナーまぐろフレーク	ごはんおおむぎじゃがいもカレールウあかワインあぶらかんきつドレッシング	たまねぎにんじんトマトグリーンピースにんにくもやし	575 797	25.1 33.8	13.0 18.6
14	げつ			沢煮わんは、豚肉と千切りした野菜がたくさん入った愛知県の郷土料理です。昔、多いことを「沢」と言っていたことや、千切りにした野菜が沢のような水の流れを表す様子から言われるようになりました。			沢煮わん	野菜コロッケ	春雨サラダ		ぎゅうにゅうぶたにくとりにく	ごはんさけやさしいコロッケあぶらはるさめわふうドレッシング	たまねぎこんにゃくごぼうたけのこにんじんしいたけはねぎキャベツ	544 736	18.7 23.4	16.1 19.8

令和8年9月予定献立表

<今日の給食 目標> 生活リズムを整えよう

<発行>上郡町学校給食センター
〒678-1232 上郡町竹万2318番地
TEL：(0791)-57-3633 FAX：(0791)-52-0399

給食費口座振替日： 9月30日（水）

ひ 日にち			スプーン		きょう　ひとくち 今日の一口メモ		献立名(こんだてめい)				たべもののほたらき			栄養価(えいようか)			
							しゅしょく 主食	ぎゅうにゅう 牛乳	おかず		その他 (デザート等)	おもに からだ 体をつくる もとになる食べもの (赤)	おもにエネルギーの もとになる食べもの (黄色)	おもに からだの調子 体の調子を 整える食べもの (緑)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)
									汁(しる)・煮物(にもの)	主菜(しゅさい)							
15	火	○	今日のパンは、米粉100%で作られてた食パンです。米粉を使っているため、小麦のパンと比べ、しっとりもちもちとしています。よくかむと、ほんのりとお米のあま味を感じられます。味わって食べてください。	米粉食パン (小1枚　中2枚)		コンソメスープ	とり肉のから揚げ	米粉マカロニサラダ		ぎゅうにゅう ウィンナー とりにく まぐろフレーク	こめこしよくパン じゃがいも さけ じゃがいもでんぷん あぶら こめこマカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん セロリ にんにく しょうが キャバツ きゅうり	しょうがっこう 小学校 607	しょうがっこう 小学校 24.2	しょうがっこう 小学校 32.1		
16	水		さんが焼きは、千葉県の漁師料理です。千葉県でよくとれるアジやいわしをみそといっしょにたたいた「なめろう」を焼いた料理です。漁師が山へ仕事に行く時に持って行ったことから、山の家で食べる料理、「さんが焼き」と呼ぶようになりました。	ご飯		塩ラーメン	あじのさんが焼き	オイスターソース炒め		ぎゅうにゅう ぶたにく あじのさんがやき とりにく	ごはん こめこちゅうかめん こまあぶら さとう みりん じゃがいもでんぷん あぶら	キャベツ にんじん はねぎ とうもろこし しょうが たまねぎ いんげん にんにく	575	24.5	17.1		
17	木		★AKB献立★今日は、備前市の郷土料理、ねこ飯です。ねこ飯とは、旬の魚や野菜を混ぜ合わせて作られる混ぜご飯です。ご飯を保温するためにわで編んだかごを「ねこ」と呼ぶため「ねこめし」と言われるようになりました。	ねこめし		豆腐とわかめのすまし汁	メンチカツ	 もやしとこまつなのごま和え		ぎゅうにゅう さばほぐしみ とうふ ちくわ わかめ メンチカツ	ごはん さとう あぶら ごま こまあぶら	しょうが にんじん ごぼう ほししいたけ たまねぎ はねぎ こまつな もやし	592	23.9	24.4		
18	金		★食育の日★毎月19日は食育の日です。今月は「なす」と「きゅうり」です。日本でよく見るなすは、むらさき色ですが、世界には、白色や緑色などカラフルななすもあります。きゅうりは、水分をたくさんふくんでいるため、ギネス世界記録にエネルギーが低い果実として認定されています。	ご飯		なすのみそ汁	さばの塩こうじしょうゆ焼き	かぼちゃサラダ		ぎゅうにゅう あつあげ みそ さば まぐろフレーク	ごはん さけ マヨネーズ	たまねぎ なす こまつな にんじん かぼちゃ きゅうり	612	27.7	24.1		
24	木		さんまは、秋の味覚を代表する魚です。さんまには、体に良いとされる「DHA」や「EPA」という栄養素がふくまれています。脳や神経の動きをよくしたり、血液をさらさらにする働きがあります。	ご飯	 (いちご)	厚揚げのみそ汁	さんまのかば焼き	 とり肉とれんこんのあまから炒め		ジョア あつあげ みそ さんま とりにく	ごはん おじゃかもちボール あぶら さとう みりん	たまねぎ にんじん れんこん こんにゃく いんげん	583	20.2	15.3		
25	金		今日は、十五夜です。里いもやススキをかざり、中秋の名月と呼ばれるきれいな月を見ながら秋の収穫に感謝する日です。今日は、里いもや月見かまぼこの入ったお月見汁とお月見ゼリーです。	ご飯		お月見汁	ハンバーグのきのこソースかけ	ちくわときゅうりの和風サラダ	お月見ゼリー	ぎゅうにゅう あぶらあげ つきみかまぼこ ハンバーグ ちくわ	ごはん さといも こまあぶら みりん さとう じゃがいもでんぷん あおじそ「レシガ」 おつきみゼリー	たまねぎ にんじん しいたけ はねぎ しめじ えのきたけ もやし きゅうり	592	21.4	18.6		
28	月	○	【給食クイズ】秋にきれいな色に紅葉するもみじには血液型があります。○か×か？	ご飯		ポトフ	さわらのガーリック焼き	ラタトゥイユ		ぎゅうにゅう とりにく さわら ベーコン	ごはん じゃがいも こめこマカロニ オリーブオイル しろワイン さとう	キャベツ にんじん にんにく たまねぎ ズッキーニ トマト パジル	560	26.6	17.2		
29	火		★AKB献立★今日は、赤穂市で人気の「チキンでアロハ」です。とり肉をパイナップル、しょうが、にんにくといっしょに煮こんで作っています。時間をかけて煮こんでいるので、やわらかく味もよくしみこんでいます。	ご飯		えのきのみそ汁	チキンでアロハ	大根サラダ		ぎゅうにゅう あつあげ みそ とりにく まぐろフレーク	ごはん さけ さとう マヨネーズ	たまねぎ えのきたけ にんじん はねぎ パイナップル しょうが にんにく だいこん キャベツ	607	26.9	22.5		
30	水		おからは、豆腐を作る時にできる、豆乳をしばった後に残ったものです。たんぱく質や食物せんい、ミネラルが豊富です。今日のシイラの米粉フライはおからの入った米粉のパン粉を使っています。	ご飯		とりじゃが	シイラの米粉フライ	もやしとキャベツのおかか和え		ぎゅうにゅう とりにく シイラ かつおがし	ごはん じゃがいも さとう さけ こめこ おからのパンこ あぶら こまあぶら	たまねぎ いとこんにゃく にんじん グリーンピース キャベツ もやし	628	29.0	17.8		
													826	36.4	20.9		

<月平均栄養価(小学生)> エネルギー 591 kcal たんぱく質 24.7 g 脂質 20.0 g
<月平均栄養価(中学生)> エネルギー 789 kcal たんぱく質 31.8 g 脂質 24.9 g

 カミカミ献立です。



アレルギー食材対応献立です。

※ 食材調達や調理器具の故障などにより献立を変更する場合があります。
献立変更に伴い、献立表に記載のないアレルギーの心配のない食材(米粉餃子、米粉メンチカツなど)や調味料(しょう油、砂糖など)を急きょ使用する場合がありますが、ご理解の程よろしく願いいたします。