



学校給食献立予定表



★9月給食目標★
「すきらいしないで バランスよく食べよう」



安芸市立学校給食センター

令和8年度 9月

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー kcal たんぱく質 脂質		ひとこと メッセージ	
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	牛乳	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い		
1 (火)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					今日は「防災の日」です。非常時は、 バランスよく栄養をとることが難しくな ります。日ごろからバランスよくしっか り食べ、非常時に耐えられる体力、免 疫力をつけておきましょう。	
	とりにくのからあげ	こめこ かたくりこ	あげあぶら	とりにく		にんにく					
	かんぶつサラダ	きとう		かつおぶし	わかめ	きりぼしだいこん キャベツ コーン					
	はるさめスープ	はるさめ		とりにく		にんじん しめじ					
	あじつけのり				のり	たまねぎ					
2 (水)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					今月の給食の目標は、「好き嫌いを バランスよく食べよう」です。食べ慣れ ていない料理や食材に挑戦すると、新 しい発見や味覚の発達に繋がります。	
	さけのレモンじょうゆやき			さけ		しょうが					
	おかかあえ			かつおぶし		ごまつな にんじん					
	じゃがいもとたまねぎのみそしる	じゃがいも		あぶらあげ みそ		たまねぎ えのきたけ					
3 (木)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					高知県の特産品である「しょうが」に は、ジンゲロールという辛味成分が 含まれています。この成分は、血行を良く し身体を温める働きがあります。	
	ぶたにくのしょうがいため	きとう	サラダあぶら	ぶたにく		しょうが たまねぎ					
	ひじきのごまマヨネーズあえ	きとう	ごま ノンエッグマヨ		ひじき	キャベツ コーン					
	のりスープ			とりにく	のり	ほうれんそう					
4 (金)	チキンカレー	こめ じゃがいも かたくりこ	サラダあぶら	とりにく	ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ しょうが				免疫力アップに効果的な食べ方は、「栄 養バランスの良い食事を、よくかんで、楽 しく食べる」ことです。食事のマナーをしっ かり守り、みんな楽しく食べましょう。	
	カリポリサラダ	きとう				にんじん だいこん きゅうり ゆのす					
	ミックスゼリー	ミックスゼリー (ぶどう、りんご)				もも					
7 (月)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					みなさん、食べるときの姿勢をきちん とできていますか。食器を持って食べ ることで、自然と背筋のびます。日 ごろから意識して、「すてきさん」をめ ざしましょう！	
	とりみそにこみ	きとう		とりにく あつあげ	みそ	ごんぶ	にんじん ごんにやく				
	だいずいりもやしのちゅうかあえ	きとう	ごまあぶら	だいず		チンゲンサイ	もやし えのきたけ				
	ポテトのおおのりフライ	じゃがいも	あげあぶら			あおのり					
8 (火)	にらそばろどん	こめ	きとう		ぶたにく	ぎゅうにゅう	にら	しょうが		高知県でたくさん作られている「ニ ラ」は給食でも大活躍です。ニラの独 特なおいには、肉や魚の臭みをやわら げる働きがあります。	
	カラフルピーマンのサラダ	きとう		ツナ		ピーマン(あか き、みどり)	キャベツ				
	こんさいスープ			とりにく		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう				
9 (水)	ごはん	こめ			のむヨーグルト					今日は、「重陽の節句」です。この日 は、家族が病気やケガをせず健康に 過ごすことを願う日です。暑い日が続 いていますがしっかりと食べて、元気に 過ごしましょう。デザートには、わらび もちが登場です。	
	まつかぜやき	こめこ	きとう	ごま	ぶたにく とりにく	みそ	ねぎ	しょうが	たまねぎ		
	ニラともやしののりあえ	きとう	ごま			のり	にら	もやし	はくさい		
	ちくわのすましじる				ちくわ とうふ		ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
	わらびもち	わらびもち									
10 (木)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					2学期が始まり1週間です。疲れが出 やすい時期ですね。早寝・早起き、しっ かり朝ごはんて元気に過ごしましょう。	
	とりにくのオーロラソース	かたくりこ きとう	あげあぶら	とりにく							
	ゆずあえ	きとう				キャベツ きゅうり ゆのす					
11 (金)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					今日の給食は、抵抗力アップのビタミ ン、ビタミンC、ビタミンEがたっぷり 含まれています。ビタミンEと覚え てくださいね。	
	にくじゃが	じゃがいも きとう	サラダあぶら	ぶたにく		にんじん さやいんげん	たまねぎ	ごんにやく			
	ツナサラダ	きとう		ツナ		にんじん	キャベツ きゅうり				
14 (月)	ごはん	こめ			ぎゅうにゅう					給食の時間は、食事のマナーを守るこ とや食べることにして学ぶ時間 です。食べる時の姿勢やお箸の持ち方 を意識してみましょう。	
	イカのかりんあげ	こめこ かたくりこ	あげあぶら	いか		しょうが					
	ゆかりあえ	きとう				にんじん	キャベツ	きゅうり			
	かきたまじる	かたくりこ		たまご		ねぎ	たまねぎ えのきたけ				

※食材の割合で献立を変更する場合があります。予めご了承下さい。アレルギー食材を使用している場合は事前にお知らせいたします。

こんだて名		黄(き)のなかま おもにエネルギーのもとになる		赤(あか)のなかま おもに体をつくるもとになる		緑(みどり)のなかま おもに体の調子を整えるもとになる		エネルギー たんぱく質 脂質		ひとこと メッセージ		
日 (曜日)	主菜(肉・魚・大豆や豆腐・たまごなど) 副菜(やさい・きのこ類・海藻類など)	牛乳	牛乳	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	たんぱく質が多い たんぱく質が多い	
15 (火)	ごもくチャーハン 毎月15日は「じゃこの日」 	こめ	サラダあぶら	やきぶた	ぎゅうにゅう	ピーマン ねぎ	たまねぎ ほししいたけ	574 224 15.1	679 264 17.0	毎月15日は「じゃこの日」です。今日は、さっぱりとしたおじゃこのサラダが登場です。よくかんで食べましょう。		
	ポークビーンズ	きとう	サラダあぶら	だいず ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ えだまめ マッシュルーム					
	おじゃこのサラダ	きとう	ごまあぶら		かちりじゃこ		きゅうり コーン キャベツ					
16 (水)	ごはん ★リクエスト給食★ てづくりハンバーグ ポテトサラダ なすとベーコンのスープ あおりんごゼリー 	こめ			ぎゅうにゅう			744 223 28.2	888 262 33.4	今日は伊尾木小学校のみなさんのリクエスト献立です。手作りハンバーグは、一つ一つ丁寧に作る調理員さん自慢の一品です。リクエストありがとうございます。		
	じゃがいも	サラダあぶら	ぎゅうにく ぶたにく		にんじん	たまねぎ						
	じゃがいも	ノンエッグマヨ	ハム		にんじん	きゅうり						
			ベーコン		パセリ	なす たまねぎ えのきたけ						
	あおりんごゼリー	あおりんごゼリー										
17 (木)	ごはん 毎月17日は「なすの日」 マーボーなす フレンチサラダ 梨(こうすいなし) 	こめ			ぎゅうにゅう			649 195 23.8	772 225 27.7	毎月17日は「なすの日」です。なすには、コリンエステルという健康成分が含まれ、血圧を下げる、リラックスするなどの効果がたくさんあるようです。今が旬の梨は、山形県産です。		
	きとう	あげあぶら	ぶたにく みそ		にんじん にら	なす しょうが にんにく たけのこ ほししいたけ たまねぎ						
	きとう	サラダあぶら	ハム			キャベツ きゅうり コーン						
				梨(なし)のおいしい季節になりましたか 	なし							
18 (金)	むぎごはん 毎月19日は「食育の日」 さばのみそに さんしよくあえ とうがんのとりりじる 	こめ むぎ			ぎゅうにゅう			612 264 18.0	718 303 19.9	安芸市の寺尾商店さんから届いたさばを、調理員さんがおいしく調理して、みなさんへお届けします。スープには冬瓜を使います。とろとした食感を味わっててください。		
	きとう		さば みそ			しょうが						
		ごま		ほうれんそう にんじん	もやし							
	かたくりこ	とりにく		にんじん チンゲンサイ	とうがん しいたけ しょうが							
24 (木)	たくあんとあぶらあげのごはん にくどうふ きゅうりのゆずづけ	こめ きとう		あぶらあげ	ぎゅうにゅう	たくあん	たまねぎ もやし ごんにやく ほししいたけ	643 272 18.7	767 321 21.5	給食は、新しい食べ方との出会いの場でもあります。食べたことがない料理や味付けは、どんな味なのかワクワクしますね。		
	きとう		ぶたにく あつあげ		にんじん ねぎ							
	きとう		かつおぶし	わかめ	にんじん	きゅうり ゆのす						
25 (金)	ごはん ☆お月見こんだて☆ とりにくのマーメイドやき コーンサラダ ABCスープ おつきみだんご(みたらし) 	こめ			ぎゅうにゅう			671 238 17.6	777 270 19.5	今日は、「中秋の名月」。夜は月を見上げてみましょう。デザートはお月見団子です。のどに詰まさないように、よく噛んでたべましょう。		
	オレンジマーメイド		とりにく		にんにく							
	きとう	サラダあぶら			コーン キャベツ きゅうり							
	ABCマカロニ			にんじん ほうれんそう	たまねぎ							
28 (月)	ごはん すきやきふうにも とさづけ うめごまひじき	こめ			ぎゅうにゅう			584 241 13.1	692 286 14.6	年齢が上がるし味覚も発達していきます。前は食べることができなかった食べ物も成長して食べられるようになっていくものかもしれません。苦手でも一口チャレンジし続けることが大事です。		
	きとう		ぶたにく やきとうふ		にんじん	たまねぎ もやし はくさい ごんにやく しろこ						
	きとう		かつおぶし		にんじん	きゅうり だいこん しょうが						
	きとう	ごまあぶら ごま	ひじき	うめぼし								
29 (火)	ごはん ちくさやき はりはりづけ さわにわん	こめ			ぎゅうにゅう			584 241 14.6	692 284 16.4	沢煮焼には、たくさんの具材が入っています。たんぱく質やビタミン類がしっかりとれるので、残さず食べましょう。はりはり漬けは、音も楽しみましょう。		
	きとう		たまご とりにく		にら	たまねぎ						
	きとう			ごんぶ	にんじん	きりぼしだいこん きゅうり						
	かたくりこ	とりにく		にんじん みつば	だいこん たけのこ しいたけ							
30 (水)	ごもくうどん ささみカツ ごぼうサラダ	うどん		とりにく あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん ねぎ	たまねぎ はくさい	536 262 20.5	616 286 23.4	ごぼうには、おなかの調子を整える食物繊維がたっぷり!また、かみかみ食材でもあります。よく噛んで食べましょう。		
	こめこ	あげあぶら	とりにく									
	きとう	ノンエッグマヨ	ツナ			ごぼう きゅうり コーン						

9月1日は「防災の日」です！

備えよう！ 防災

非常食を備蓄していますか？



9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。



こめ・ゆのす・なす・
ピーマンは【安芸市産】
です。



【栄養量の基準】

	(4年生)	(中学生)
エネルギー	650kcal	830kcal
たんぱく質	21~33g	27~42g
脂質	14.4g~	18.4g~
	~21.6g	~27.6g

給食費につ
てのお知らせ



子育て世帯の家事を応援
します！
QRコードで