



9月の献立表



2026年

(こども園用)

多古町学校給食センター

ひづけ	こんだてめい	おもなさいりょうとはたらき			えいようか				びこう
		あか ち にく ちから 血や肉や骨になる	みどり からだ ちやうしき とどの 体の調子を整える	きいろ ねつ ちから 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ たんぱく質	しじつ 脂	えんぶん たんぱく質	
2 水	ごはん ★ジョアブレン ベイクドエッグ チキンカレー フルーツポンチ	ジョア ペーコン たまご ぎゅうにゅう とり	たまねぎ ビーマン ほうれんそう トマト にんじん しょうが にんにく みかん おうとう	こめ じゃがいも あぶら ぜりー カレーウ サイダー	521	19.9	9.9	2.0	
3 木	ごはん にらまんじゅう(幼①職②) かいそうサラダ マーボー豆腐	ぎゅうにゅう みそ かいそう とうふ ぶたにく	キャベツ しいたけ にら しょうが ブロッコリー にんにく にんじん たまねぎ ながねぎ	こめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう あぶら	482	18.6	16.6	1.8	
4 金	ごはん さばしおこうじやき ごぼうサラダ とんじる	ぎゅうにゅう さば ぶたにく とうふ みそ	ごぼう きゅうり にんじん コーン だいこん ながねぎ	こめ しおこうじ マヨネーズ ごま さとう あぶら さといも	489	22.3	18.9	1.9	
7 月	★パンズパン ハンバーグトマトソース はなやさいのドレッシングあえ とりにくのポトフ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく とり	たまねぎ にんにく しょうが マッシュルーム トマト カリフラワー ブロッコリー レモン にんじん キャベツ パセリ	パン さとう じゃがいも あぶら	473	23.0	20.4	2.1	
8 火	ごはん すりみチーズロール わかめとコーンのサラダ(げんえんわふうドレッシング) ぶたどんのぐ	ぎゅうにゅう チーズ ぶたにく すけとうだら わかめ	たまねぎ しょうが コーン にんじん もやし ごぼう	こめ でんぶん さとう あぶら	528	26.7	16.8	2.1	
9 水	ごはん てりやきチキン ごまあえ なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう みそ あつあげ	しょうが にんにく いんげん にんじん もやし たまねぎ こまつな	こめ でんぶん さとう ごまあぶら ごま あずき あぶら こむぎこ	525	25.5	14.5	1.9	
10 木	ごはん えびしゅうまい(幼①職②) ぶたキムチ にくだんごとはるさめのスープ	ぎゅうにゅう えび たら ぶたにく とり	たまねぎ はくさい にんじん にんにく もやし しょうが しいたけ こねぎ ながねぎ にら	こめ さとう あぶら パンこ でんぶん こむぎこ ごまあぶら ごま はるさめ	473	22.2	15.5	1.9	
11 金	ごはん ハムチーズピカタ ゆでやさい(ノンエッグマヨネーズ) ハヤシライスウ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく ハム チーズ	カリフラワー にんじん ブロッコリー たまねぎ しょうが にんにく しめじ グリンピース	こめ あぶら さとう でんぶん ハヤシルウ	574	21.1	26.0	2.2	
14 月	★コッペパン(いちごジャム) ほきタルタルフライ コールスローサラダ ポークビーンズ	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく だいず ほき	たまねぎ パセリ キャベツ にんじん コーン レモン トマト グリンピース	パン ジャム パンこ こむぎこ でんぶん マヨネーズ さとう あぶら じゃがいも	536	24.2	20.1	1.9	
15 火	ごはん まつかぜやき にくじゃが すいとんじる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とり	ながねぎ しいたけ たまねぎ にんじん しょうが こまつな いんげん だいこん	こめ パンこ ごま さとう すいとん じゃがいも	482	24.2	12.0	1.8	
16 水	ごはん にんじんぎょうざ ジャージャン豆腐 あんにんフルーツ	ぎゅうにゅう ぶたにく あつあげ みそ	にんじん たまねぎ にら キャベツ ながねぎ しょうが にんにく おうとう たけのこ しいたけ みかん いんげん バインアップル	こめ ごまあぶら でんぶん こむぎこ さとう あんにん豆腐	559	19.7	18.7	1.5	
17 木	ごはん あじフライ(ソース) きりぼしだいこんのもの さといものみそしる	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ	きりぼしだいこん にんじん ながねぎ しいたけ たまねぎ	こめ パンこ あぶら さとう こむぎこ さといも	495	21.8	15.3	2.0	
18 金	ごはん とうふハンバーグわふうだれ マヨおひたし むらくもじる	ぎゅうにゅう ぶたにく とり たまご とうふ かつおぶし	たまねぎ しょうが ほうれんそう もやし にんじん こまつな	こめ パンこ あぶら さとう でんぶん	466	23.1	18.5	1.8	
24 木	ごはん ★ジョアストロベリー ミニオムレツ(幼①職②) ブロッコリーとツナのサラダ ポークカレー	ジョア たまご ぶたにく ツナ ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ブロッコリー コーン トマト	こめ あぶら さとう カレールウ じゃがいも	494	21.0	12.5	2.1	
25 金	●十五夜の行事は、中国から伝わった月見の風習と日本の収穫への感謝が結びついて生まれた行事です。旧暦の8月15日(現在の9月中旬から10月上旬にあたります)の夜に、月に見立てた団子を飾り、美しい月を眺めながら実りに感謝し、翌年の豊作を祈願する秋の伝統文化です。 ごはん あかうおのさいきょうやき じゃがいものそぼろに しらたまじり	ぎゅうにゅう めぬけ ぶたにく とり ぶたにく あぶらあげ なると みそ	にんじん たまねぎ しいたけ たけのこ グリンピース	こめ しらたまもち あぶら じゃがいも でんぶん さとう ぜりー	514	26.3	12.7	1.8	十五夜
28 月	★テーブルロール にくだんごトマトソース(幼①職②) さつまいものサラダ キャベツのクリームに	ぎゅうにゅう とり かつお かつお ツナ	たまねぎ トマト パセリ にんじん こまつな キャベツ マッシュルーム	パン パンこ あぶら さとう でんぶん さつまいも	493	22.8	19.8	1.9	
29 火	ごはん やさしいコロッケ(ソース) ぶたにくとこんにやくのしぐれに エビボールのすましじる	ぎゅうにゅう えび ぶたにく	にんじん たまねぎ とうもろこし しょうが ごぼう えのきだけ いんげん だいこんのは	こめ じゃがいも あぶら こむぎこ さとう ごま でんぶん	533	20.6	17.8	2.2	
30 水	ごはん てつわんしゅうまい(幼①職②) ホイコーロー とうもろこしのスープ	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご ぶたにく	たまねぎ しょうが にんにく にんじん ビーマン キャベツ コーン	こめ でんぶん さとう こむぎこ あぶら ごまあぶら	501	22.7	17.7	1.6	

材料・その他の都合により献立を変更する場合があります。ご了承ください。

() はかずもの ★は業者配送 材料その他の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。

学校給食
摂取基準

490

24.5

16.3

1.5g
未満※脂質の基準値
は
摂取エネルギー
の
25~30%

9月給食だより

令和8年 9月発行
多古町学校給食センター

長い夏休みが終わり、9月がはじまりましたね。朝夕には秋の気配を感じる日もありますが、まだまだ厳しい暑さが続いています。夏の疲れと残暑のため、食欲がわからない日もあるかもしれません。しかし、そんなときこそ栄養バランスを意識して食事をとることが大切です。スープや麺類など、消化がよく食べやすいものを選ぶなど、食事内容を工夫してみましょう。



厳しい残暑を乗り切るために！

食欲がないときの食事の工夫

少量でもバランスよく
食べる



主食・主菜・副菜をそろえる
ことを意識しましょう。

のどごしの良い麺類を取
り入れ具たくさんにする



酸味やスパイスを
利かせて食欲アップ



温かい飲み物や汁物
で胃腸をいたわる



秋を楽しむ🐰お月見の行事

昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされ、昔の暦(旧暦)で秋の真ん中にあたる8月15日の十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を観賞するお月見の行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、里いもをお供えしたり、「きぬかつぎ」などの里いも料理を食べたりする風習もあり、別名で「芋名月」ともいいます。また、十五夜からひと月ほど後の十三夜にもお月見をする風習があり、両方合わせてお月見をすると縁起が良いとされています。



2026年の十五夜は9月25日(金)、
十三夜は10月23日(金)です。

🐰十五夜の行事食🐰

月見団子



米から作る団子。満月に
見立てた丸い形のほか、里いも
の形などもあり、地域によって
違いがあります。

きぬかつぎ



里いもを皮付きでゆでたり
蒸したりしたもの。平安時代
の女性の服装にちなんで、
こう呼ばれます。

