



9月の献立表



2026年

(小学校用)

多古町学校給食センター

ひづけ		こんだてめい	おもなざいりょうとはたらき			えいようか				ひこう	
			あか ち 血や肉や骨になる	みどり からだ 体の調子を整える	きいろ ねつ 熱や力になる	エネルギー kcal	たんぱくしつ g	しじつ g	えんぶん g		
2	水	ごはん ★ジョアプレーン ベイクドエッグ チキンカレー フルーツポンチ	ジョア ベーコン たまご ぎゅうにゅう とりにく	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 カレールウ サイダー	659	24.0	11.4	2.4		
3	木	ごはん ぎゅうにゅう にらまんじゅう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	693	25.0	23.9	2.5		
4	金	ごはん ぎゅうにゅう さばしおこうじやき ごぼうサラダ ★マスカットゼリー 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 ぜりー	656	26.2	21.5	2.3		
7	月	★パンズパン ぎゅうにゅう ハンバーグマトソース 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 とりにく	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	615	28.0	24.6	2.7		
8	火	ごはん ぎゅうにゅう 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	669	32.2	19.4	2.3		
9	水	ごはん ぎゅうにゅう てりやきチキン ごまあえ ★ミニたいやき なまあげのみそしる	ぎゅうにゅう とりにく 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	672	33.0	17.4	2.4		
10	木	ごはん ぎゅうにゅう えびしゅうまい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 とりにく	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	663	29.9	20.5	2.7		
11	金	ごはん ぎゅうにゅう ハムチーズピカタ ゆでやさい(ノンエッグマヨネーズ) ハヤシライスルウ	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	713	25.6	28.7	2.6		
14	月	★コッペパン(いちごジャム) ぎゅうにゅう 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	638	28.7	23.3	2.3		
15	火	ごはん ぎゅうにゅう まつかぜやき にくじゃが ★ソファール すいとんじる	ぎゅうにゅう みそ ぶたにく とりにく ソファール	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 さとう すいとん じゃがいも ごま	704	32.5	15.7	2.2		
16	水	ごはん ぎゅうにゅう 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	710	24.1	21.7	1.8		
17	木	ごはん ぎゅうにゅう あじフライ(ソース) きりぼしだいこんのにも さといものみそしる (チーズ)	ぎゅうにゅう あじ ぶたにく さつまあげ あぶらあげ みそ チーズ	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	660	28.2	20.3	2.7		
18	金	ごはん ぎゅうにゅう 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 (こくとうビーンズ)	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく たまご とうふ かつおぶし だいず	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 さとう でんぶん こくとう あぶら	630	29.0	22.4	2.1		
24	木	ごはん ★ジョアストロベリー ミニオムレツ(小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	634	25.6	15.2	2.5		
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 ぎゅうにゅう あかうおのさいきょうやき じゃがいものそばろに ★じゅうごやゼリー しらたまじる	ぎゅうにゅう めぬけ ぶたにく とりにく 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 ゼリー	653	31.1	14.9	2.1	 十五夜	
28	月	★テーブルロール にくだんごトマトソース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 とりにく 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	648	30.0	25.5	2.6		
29	火	ごはん ぎゅうにゅう やさいコロッケ(ソース) ぶたにくとこんにゃくのしぐれに 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	665	25.3	20.1	2.6		
30	水	ごはん ぎゅうにゅう てつわんしゅうまい② ホイコーロー とうもろこしのスープ	ぎゅうにゅう とりにく 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	710	30.5	25.0	2.1		
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	650	26.8	14.6～ 21.6	2.0g 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。

