



令和8年 9月

白山市立広陽小学校

夏休みは楽しく過ごすことができましたか？こよみの上では秋ですが、
 日中はまだまだ暑い日が続きます。夏休み中は、ついつい夜ふかしをしたり
 冷たいものを食べすぎたり、食事が不規則になったり…という人もいたのではないのでしょうか？
 9月になってもまだまだ暑さの厳しい日は続くので、「早ね・早おき・朝ごはん」を心がけて、規則正しい生活リズムを整えましょう。

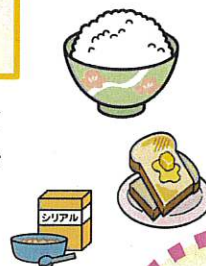
あ・さ・ご・は・ん♪を食べよう！

朝の光をしっかりあびて、朝ごはんを食べることで脳や体が目覚めます。主食+主菜+副菜を意識した朝ごはんを食べて体にエネルギーを十分にチャージし、元気に1日をスタートさせましょう。



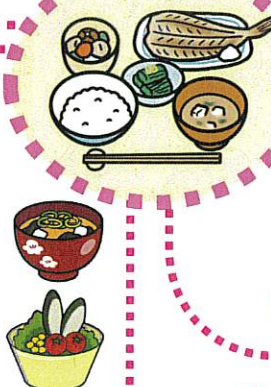
主食 さえる頭

ごはんやパンといった主食を食べると、頭（脳）にエネルギーがいきわたり、しっかり考えることができます。



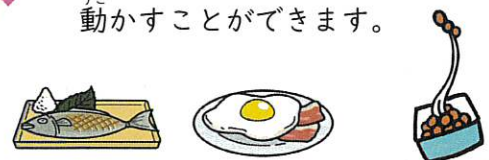
副菜 ごきげんなおなか

水分の多い汁物や野菜・果物を食べることで、おなか（胃や腸）が動きだします。おなか動くことで便を出しやすくしてくれるので、おなかスッキリします。



主菜 あたたまる体

ねている時は体温が下がっているので、朝起きてすぐは体がボーッとしています。
 卵や納豆・肉魚といった主菜を食べると体温が上がり、1日の始まりを全身に知らせてくれるので体が目覚め、元気に体を動かすことができます。



あさごはんをしっかり食べましょう！

令和8年度

8.9月 学校給食献立表

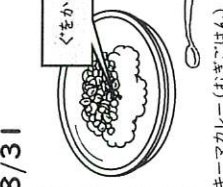
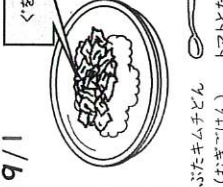
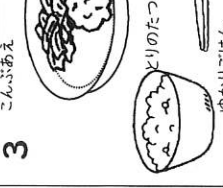
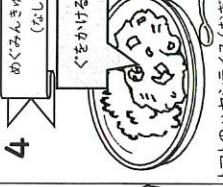
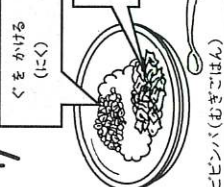
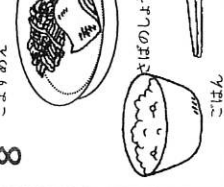
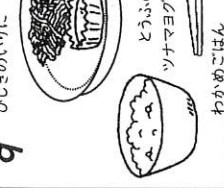
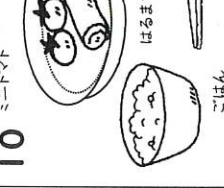
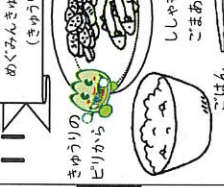
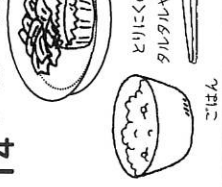
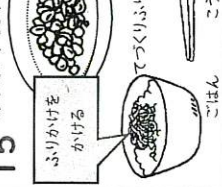
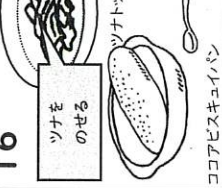
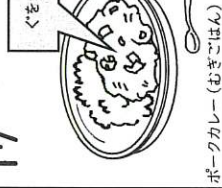
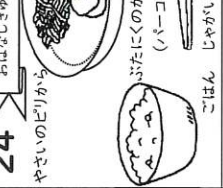
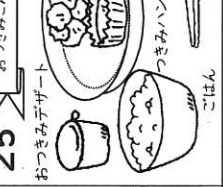
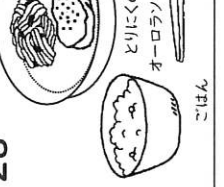
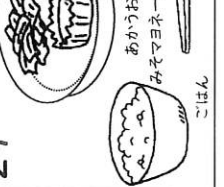
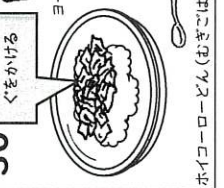
白山市立広陽小学校

日 曜	献 立 名					赤のなかまの食品		みどりのなかまの食品		黄のなかまの食品		エネルギー たんぱく質 脂質 行事食等
	主食	食物	主菜	副菜	汁物	その他	体をつくる	体の調子をととのえる	熱や力になる			
3/31	月	麦ごはん	牛乳	キーマカレー コーンサラダ			牛肉 牛乳 ぶた肉 大豆ミート	にんじん トマト ピーマン たまねぎ きゅうり なす	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり コーン	レンズ豆 キャベツ きゅうり コーン	米 さとう 油 麦 カレールウ じゃがいも マカロニ	620 Kcal 23 g 18 g
9/1	火	麦ごはん	牛乳	豚キムチ丼 トマトとたまごの中華スープ			ぶた肉 牛乳 とり肉 たまご	にんじん にら トマト	にんにく しょうが たまねぎ きゅうり	キャベツ えのきたけ	米 マロニー 油 麦 ごま油 さとう かたくり粉	589 Kcal 24 g 19 g
2	水	白ごはん	牛乳	魚のから揚げレモンソース 切干大根のごまネーズサラダ あつあげのみそ汁			さけ 牛乳 ぶた肉 ひじき うすあげ みそ	にんじん かぼちゃ レモン	たまねぎ レモン 切り干し大根 きゅうり	コーン ねぎ	米 水あめ 油 米粉 卵なしマヨネーズ かたくり粉 ごま さとう	685 Kcal 28 g 24 g
3	木	ゆかり ごはん	牛乳	とりのたつた揚げ 昆布和え 冷やしうどん汁			とり肉 牛乳 あつあげ こんぶ	ゆかり粉 にんじん こまつな	しょうが きゅうり きゅうり きゅうり	ねぎ	米 うどん 油 麦 ごま かたくり粉 さとう	624 Kcal 25 g 23 g
4	金	麦ごはん	牛乳	トマトのハヤシライス まっとうなしのフルーツポンチ			牛肉 牛乳	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 松任なし	米 ゼリー 油 麦 バター じゃがいも ハヤシルウ こむぎこ	738 Kcal 19 g 22 g
7	月	麦ごはん	牛乳	ピピンバ カムジャチゲ			牛肉 牛乳 ぶた肉 みそ	こまつな にんじん	にんにく 切り干し大根 きゅうり	ねぎ キムチ えのきたけ	米 油 麦 ごま油 さとう ごま じゃがいも	590 Kcal 22 g 17 g
8	火	白ごはん	牛乳	さばのしょうが煮 ごま酢和え 沢煮わん			さば 牛乳 うすあげ ぶた肉	にんじん 糸みつば	ねぎ ごぼう しょうが きゅうり キャベツ	だいこん えのきたけ たけのこ こんにやく	米 ごま さとう	621 Kcal 27 g 22 g
9	水	わかめ ごはん	牛乳	とうふのツナマヨグラタン ひじきの炒り煮 冬瓜スープ			もめんどうふ 牛乳 ツナ ヨーグルト さつまあげ チーズ とり肉 ひじき わかめ	さやいんげん にんじん チンゲンサイ	たまねぎ ごぼう しらたき えのきたけ	とうがん きゅうり	米 麦 卵なしマヨネーズ パン粉 油 さとう ごま はるさめ	630 Kcal 24 g 22 g
10	木	白ごはん	牛乳	春巻き ミニトマト 冷やし中華			たまご 牛乳 ロースハム	ミニトマト にんじん	きゅうり きゅうり キャベツ		米 油 はるまき ごま油 ラーメン	680 Kcal 20 g 24 g
11	金	白ごはん	牛乳	ししゃものごま揚げ きゅうりのピリ辛 カレー肉じゃが			ぶた肉 牛乳 子持ちししゃも	にんじん さやいんげん	きゅうり にんにく しょうが たまねぎ	こんにやく にんにく えのきたけ キャベツ	米 ごま てんぷら粉 油 さとう ごま油 じゃがいも カレールウ	632 Kcal 23 g 22 g
14	月	白ごはん	牛乳	とりにくのタルタル焼き ソースローサラダ なすのみそ汁			とり肉 うすあげ もめんどうふ みそ たまご ぶた肉	にんじん にら	たまねぎ キャベツ コーン きゅうり	えのきたけ なす	米 卵なしマヨネーズ パン粉 オリーブ油 さとう 油	631 Kcal 28 g 23 g
15	火	白ごはん	牛乳	手作りふりかけ あげ大豆とじゃがいもの磯和え 高野豆腐の卵とじ			さば たまご だいたず とり肉 青のり粉 こうやどうふ	にんじん さやいんげん	しょうが たまねぎ たけのこ 干しいたけ	しらたき	米 ごま かたくり粉 油 じゃがいも さとう	648 Kcal 29 g 22 g
16	水	ココア ビスキュイ パン	牛乳	ツナトッピングサラダ ポークビーンズ			ツナ 牛乳 ぶた肉 だいたず	こまつな にんじん たまねぎ トマト パセリ	キャベツ たまねぎ にんにく		米 コツベパン バター ホットケーキミックス オリーブ油 さとう じゃがいも ひよこ豆	618 Kcal 25 g 22 g
17	木	麦ご飯	牛乳	ポークカレー フルーツカクテルゼリー			ぶた肉 牛乳 チーズ	にんじん トマト	にんにく しょうが たまねぎ みかん缶	パイン缶 もも缶 レモン	米 ゼリー 油 麦 さとう バター じゃがいも カレールウ こむぎこ	735 Kcal 19 g 20 g
18	金	白ごはん	牛乳	長崎天ぷら 浦上をぼろ 具雑煮			ホキ ちくわ 牛乳 ぶた肉 とり肉 さつまあげ こうやどうふ	にんじん さやいんげん	ごぼう りょくとうもろし しらたき 干しいたけ	だいこん みずな	米 油 さとう てんぷら粉 もち	617 Kcal 27 g 18 g
21	月	敬老の日 										
22	火	国民の休日										
23	水	秋分の日  										
24	木	白ごはん	牛乳	ぶたにくのからあげ (バーコー) 野菜のピリ辛 じゃがいもとわかめのみそ汁			ぶた肉 牛乳 さつまあげ わかめ みそ	にんじん	しょうが えのきたけ にんにく キャベツ	きゅうり たまねぎ ねぎ	米 米粉 油 じゃがいも ごま油 かたくり粉 さとう	625 Kcal 23 g 22 g
25	金	白ごはん	牛乳	月見ハンバーグ クリームドボテト ABCスープ お月見デザート			牛肉 ぶた肉 牛乳 ベーコン 大豆ミート うずらたまご	にんじん パセリ	たまねぎ セロリ えのきたけ キャベツ	たまねぎ セロリ えのきたけ キャベツ	米 マカロニ バター パン粉 さとう デザート じゃがいも	682 Kcal 26 g 22 g
28	月	白ごはん	牛乳	鶏肉のオーロラソース ズッキーニのペペロンチーノ スープ煮			とり肉 牛乳 ベーコン ぶた肉	ズッキーニ にんじん	にんにく たまねぎ セロリ キャベツ	ズッキーニ たまねぎ セロリ	米 じゃがいも 油 かたくり粉 生クリーム さとう オリーブ油 スパゲッティ	685 Kcal 27 g 22 g
29	火	白ごはん	牛乳	赤魚のみそマヨネーズ焼き ゆかりあえ めった汁			赤魚 牛乳 みそ ヨーグルト ぶた肉 チーズ	ピーマン 赤ピーマン にんじん ゆかり粉	たまねぎ キャベツ きゅうり ごぼう	だいこん ねぎ	米 卵なしマヨネーズ かたくり粉 さつまいも	617 Kcal 25 g 18 g
30	水	麦ごはん	牛乳	ホイコーロー丼 サンラータン (卵の中華スープ) ヨーグルト			ぶた肉 牛乳 とり肉 ヨーグルト きぬぎしどうふ たまご	ピーマン にんじん しょうが たまねぎ キャベツ	にんにく しょうが たまねぎ キャベツ	干しいたけ えのきたけ	米 油 麦 ごま油 さとう かたくり粉	657 Kcal 29 g 22 g

※ 都合により献立の内容を一部変更する場合があります。

※ 主な食材料名は、食品の栄養的な働きにより、赤、黄、緑のグループに分けて記載してあります。

食塩量9月
平均2.4g

月	火	水	木	金
8/31  キーマカレー (おぎごはん) コーンサラダ	9/1  ぶたキムチどん (おぎごはん) トマトとたまごのちゅうかスープ ごますあえ	2  ソースをかける さかなのからあげ レモンソース ごはん あつあつのみそしる	3  こんぶあえ とりのたつたあげ ひやうごはん ゆかりごはん ミートマト	4  めぐみんきゅうしよく (なし) ぐをかける まっとうなしのフルーツポンチ トマトのハヤシライス (おぎごはん)
7  ぐをかける (にく) ぐをかける (やさい) カムジャチャゲ ビビンバ (おぎごはん)	8  ごますあえ さばのしょうがに ごはん さわにわん	9  ひじきのいりに ツナマヨグラタン とうふの わかめごはん どうがんスープ	10  たまご・ハムの ぐをかける はるまき ひやしちゅうか ごはん	11  めぐみんきゅうしよく (きゅうり) きゅうりの 1・2ねん1び 3・6ねん2び ぴりから ししゃもの ごまあげ ごはん カレー肉じゃが
14  コールスローサラダ とりにくの タルタルやき ごはん なすのみそ汁	15  ふりかけを かける つくりに ごはん あげだいたいずとじゃがいものいそあえ	16  ツナを のせる ツナトッピングサラダ ごはん ポークビーンズ	17  ぐをかける フルーツ カクテルゼリー ごはん ポークカレー (おぎごはん)	18  うらがみ そぼろ ながさき てんぷら ごはん 未来に残す 郷土料理給食 (長崎)
21 敬老の日  スッキリのべべロンチーノ とりにくの オーロラソース ごはん スープに	22 国民の休日  ゆかりあえ あかうおの みそマヨネーズやき ごはん めったじる	23 秋分の日  ココアビスキュイバン ごはん ポークビーンズ 秋分の日	24  おはなしきゅうしよく やさいのぴりから ぶたにくのからあげ (バーコー) ごはん じゃがいもどわかめのみそしる	25  おつきみデザート クリームド ポテト つきみハンバーグ ごはん ABCスープ
28  スッキリのべべロンチーノ とりにくの オーロラソース ごはん スープに	29  ゆかりあえ あかうおの みそマヨネーズやき ごはん めったじる	30  ぐをかける ヨーグルト ホイコーローどん (おぎごはん)	31  おはなしきゅうしよく やさいのぴりから ぶたにくのからあげ (バーコー) ごはん じゃがいもどわかめのみそしる	あさごはんをたべよう  今日のお昼 あさごはんをたべよう