



今月の給食目標
「規則正しい食事をしよう」

献立は学校給食摂取基準を目安に作成しています。これは中学生の発育・健康維持のために目標・目安となる1日の栄養量の1/3を基本としつつ、カルシウムなどの不足が考えられる栄養素は多めに、ナトリウムは少なめに設定して提供しています。

日曜日	こんだて	月給・対応	使っている食品 * 【 】の中は含まれるアレルゲン 【ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています】	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
(火)	豚丼 (豚丼の具)		米	エネルギー 750 kcal	野菜ジュースはたくさんの野菜を飲みやすく加工し、手軽に野菜をとることができるような飲み物です。ただ、実際に野菜を食べることは違い、自然のビタミンや食物繊維が少なくなっています。また、飲み過ぎると太りやすくなります。野菜が不足している時に飲むなど、自分の食生活に上手に取り入れましょう。給食は新鮮な野菜をたくさん使用しています。残さず食べましょう。
	1 野菜のごまあえ		豚肉 玉ねぎ にら しょうゆ 酒 ごま油 砂糖 みりん 寒天 にんにく トウバンジャン	たんばく質 35.6 g	
	(火) 豆腐と油揚げのみそ汁		もやし 小松菜 キャベツ にんじん しょうゆ ごま 砂糖	脂 質 24.6 g	
	牛乳	乳	豆腐 玉ねぎ 油揚げ なめこ みそ 煮干しだし わかめ	カルシウム 426 mg	
(水)	わかめごはん	(小麦)	米 大麦 わかめ 塩	エネルギー 804 kcal	「金糸瓜」は、能登地方で昔から育てられてきた『能登野菜』の1つです。7月から9月にかけて旬をむかえます。見た目も名前も瓜にそっくりですが、本当は「かぼちゃ」の仲間です。ゆでると黄色い実がそうめんのようにはぐれることから「そうめんかぼちゃ」ともよばれます。シャキシャキした歯ざわりを楽しみましょう。
	鶏肉の唐揚げ		鶏肉 油 片栗粉 しょうゆ 米粉 酒 しょうが コンソメ	たんばく質 36.9 g	
	2 金糸瓜の酢の物		金糸瓜 きゅうり 油揚げ にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 みりん ごま油	脂 質 24.2 g	
	(水) かきたま汁	卵	豆腐 たまご 小松菜 玉ねぎ にんじん しょうゆ 煮干しだし 片栗粉 みりん 昆布だし 干しいたけ	カルシウム 375 mg	
(木)	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.5 g	給食のすまし汁やみそ汁は、イワシや昆布などでだしをとっています。だしをきかせることで、調味料を入れすぎなくても、おいしくつくることができ、減塩にもなります。また、食材からもそれぞれのうまみが出るので、たくさんの食材を使用すると、よりおいしくなります。今日の「めった汁」は石川県の郷土料理で、たくさんの食材を使用した汁物です。
	3 ごはん		米	エネルギー 751 kcal	
	白身魚と大豆の甘辛がらめ	魚	ホキ 大豆 かつり油 しょうゆ 砂糖 みりん 米粉	たんばく質 31.6 g	
	即席漬け		キャベツ もやし きゅうり にんじん 塩昆布 しょうゆ	脂 質 19.9 g	
(金)	めった汁		かぼちゃ 玉ねぎ こんにやく 豚肉 にんじん ごぼう みそ しめじ 煮干しだし 酒	カルシウム 322 mg	野菜や果物の色や香り、辛み成分などの健康効果が注目されています。トマトやパプリカの赤色の色素「リコピン」には、生活習慣病予防効果があります。なすやブルーベリーの紫色の色素「アントシアニン」は、目を見えやすくする働きがあります。彩り豊かな食事は、食欲が増すだけでなく、健康にもつながります。いろいろな野菜を食べましょう。
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	
	4 キャロットパン	小麦・乳・卵	キャロットパン(小麦粉 にんじん たまご マーガリン 砂糖 脱脂粉乳 イースト 塩)	エネルギー 766 kcal	
	オムレツ	卵	ブレンオムレツ(たまご 油 塩)	たんばく質 29.9 g	
(月)	ラタトゥイユスパゲッティ	小麦	トマト 玉ねぎ スパゲッティ ケチャップ スズキニ なす ビーマン オリーブ油 コンソメ 砂糖 にんにく 塩 こしょう	脂 質 28.2 g	豚肉には炭水化合物がエネルギーに代わるときに欠かせないビタミンB1が豊富に含まれます。ふつうの生活をしていればビタミンB1が不足することはほとんどありませんが、休み中にかたよった食生活をしていた人は不足しているかもしれません。食事は、ごはんと一緒に肉や魚、野菜などのおかずもしっかり食べましょう。給食の献立をお手本にしましょう。
	(金) クラムチャウダー	乳・貝	牛乳 じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん あさり ベーコン 米粉 とりがらし コンソメ 油 白ワイン 塩 こしょう	カルシウム 537 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.7 g	
	ごはん		米	エネルギー 752 kcal	
(火)	豚肉のハニーマーリック焼き		豚肉 はちみつ しょうゆ 白ワイン にんにく 塩	たんばく質 30.2 g	不規則な生活や夏の暑さで、9月は体調をくずしやすくなります。生活リズムを整えるためには、特に朝ごはんをおろそかにしないことです。食べていない人はまず何かを食べることで、ごはんやパンなどの主食だけの人はたまごやお肉など何かをプラスしてみてください。一度に完ぺきにすることは大変なので、できることから始めてみましょう。
	7 ひじきと野菜のサラダ		キャベツ ブロッコリー ノンエグッドレッシング ロースハム とうもろこし しそ ひじきのつくだ煮(砂糖 ひじき 寒天) こしょう	脂 質 24.2 g	
	(火) じゃがいものみそ汁		じゃがいも 玉ねぎ 小松菜 にんじん みそ ねぎ 煮干しだし	カルシウム 346 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	
(水)	ごはん		米	エネルギー 780 kcal	9月は残暑がきびしく、食欲がわかなくなったり、からだに疲れが残りのやすい季節です。食欲がない時には、レモンや梅干し、酢など酸味のあるものを食事に利用しましょう。食欲が高まるだけでなく、酸味の1つである「クエン酸」には疲れを取り除く効果があります。味に変化も出て、食事が食べやすくなるのも良い点です。
	ちくわのカレー揚げ	魚・小麦	ちくわ【魚】 油 小麦粉 米粉 カレー粉	たんばく質 32.5 g	
	8 キャベツの甘酢あえ	卵	キャベツ 小松菜 錦糸卵(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらし 油) にんじん 酢 砂糖 しょうゆ 塩	脂 質 19.5 g	
	(水) 肉じゃが		じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 こんにやく にんじん えだまめ しょうゆ 煮干しだし 酒 砂糖 みりん 油	カルシウム 348 mg	
(木)	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.1 g	【インド】をテーマにした献立です。人口世界一のインドは14億人以上の人々が暮らしています。国土もひろく、北は乾燥しやすい、南は高温で降水量が多い地域です。日本のカレーとは異なる数種類のスパイスを使ったカレー料理がたくさんあります。「タンドリーチキン」はと肉をヨーグルトやスパイスなどに漬けこみ、タンドールというかまで焼くインドを代表する料理のひとつです。
	9 ごはん		米	エネルギー 803 kcal	
	さばの梅焼き	魚	さば しょうゆ ねり梅(梅 食塩しそ) みりん 油 酒 砂糖	たんばく質 30.8 g	
	(木) じゃがいものきんぴら		じゃがいも ビーマン にんじん ベーコン しょうゆ 砂糖 酒 ごま油 とうがらし	脂 質 31.3 g	
(火)	打ち豆汁		大根 玉ねぎ 小松菜 にんじん 油揚げ しめじ みそ 打ち豆 ねぎ 煮干しだし	カルシウム 333 mg	【インド】をテーマにした献立です。人口世界一のインドは14億人以上の人々が暮らしています。国土もひろく、北は乾燥しやすい、南は高温で降水量が多い地域です。日本のカレーとは異なる数種類のスパイスを使ったカレー料理がたくさんあります。「タンドリーチキン」はと肉をヨーグルトやスパイスなどに漬けこみ、タンドールというかまで焼くインドを代表する料理のひとつです。
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.1 g	
	10 ターメリックライス		米 コンソメ ターメリック	エネルギー 824 kcal	
	タンドリーチキン	乳	鶏肉 ケチャップ ヨーグルト しょうゆ にんにく カレー粉 塩 こしょう	たんばく質 36.5 g	
(金)	カラフルサラダ	魚	キャベツ きゅうり ツナ【魚】 とうもろこし ノンエグッドレッシング 赤パプリカ レモン果汁 塩 こしょう	脂 質 23.7 g	【インド】をテーマにした献立です。人口世界一のインドは14億人以上の人々が暮らしています。国土もひろく、北は乾燥しやすい、南は高温で降水量が多い地域です。日本のカレーとは異なる数種類のスパイスを使ったカレー料理がたくさんあります。「タンドリーチキン」はと肉をヨーグルトやスパイスなどに漬けこみ、タンドールというかまで焼くインドを代表する料理のひとつです。
	(金) ひよこ豆と野菜のスープ	乳	豆乳 玉ねぎ さつまいも 小松菜 にんじん ひよこ豆 ベーコン スキムミルク 米粉 とりがらし コンソメ 油 塩 こしょう	カルシウム 396 mg	
	牛乳【世界の料理(インド)】	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	
	バターロール	小麦・乳・卵	バターロール(小麦粉 砂糖 マーガリン たまご 脱脂粉乳 イースト 塩)	エネルギー 752 kcal	
(火)	なすのミートソース焼き	乳・小麦	なす 玉ねぎ 豚肉 マカロニ チーズ しめじ ケチャップ トマトソース(トマト 玉ねぎ 油 塩) トマト 大豆ミートウスターソース 赤ワイン 油 コンソメ 砂糖 こしょう	たんばく質 31.0 g	【インド】をテーマにした献立です。人口世界一のインドは14億人以上の人々が暮らしています。国土もひろく、北は乾燥しやすい、南は高温で降水量が多い地域です。日本のカレーとは異なる数種類のスパイスを使ったカレー料理がたくさんあります。「タンドリーチキン」はと肉をヨーグルトやスパイスなどに漬けこみ、タンドールというかまで焼くインドを代表する料理のひとつです。
	グリーンサラダ		キャベツ ブロッコリー きゅうり とうもろこし 酢 油 砂糖 コンソメ 塩 こしょう	脂 質 27.8 g	
	(火) コンソメ・ジュリアン		じゃがいも 玉ねぎ チンゲンサイ にんじん ベーコン とりがらし しょうゆ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう	カルシウム 538 mg	
	かぼちゃプリン/牛乳	乳 / 乳	かぼちゃプリン(かぼちゃ 牛乳 砂糖 水あめ れん乳 塩) / 牛乳	食塩相当量 4.0 g	
(月)	ごはん		米	エネルギー 806 kcal	「家常(ジャージャー)豆腐」は、中国の四川省で生まれた中華料理の一つです。家で常にか、という漢字の通り、「家庭でよく食べられる豆腐料理」です。中国の家庭では、豆腐を素揚げし、あとは家にある野菜やお肉と一緒に炒めて作ります。給食では厚揚げを使用し、たくさんの野菜をいれて作っています。ごはんがジャンジャンすすむ料理です。
	えびシューマイ	えび・魚・小麦	えびしゅうまい(えび たまねぎ たら 食用油脂 パン粉 でん粉 なたエキス 砂糖 塩 小麦粉)	たんばく質 30.7 g	
	14 春雨の酢の物	卵	もやし キャベツ 春雨 錦糸卵(たまご でん粉 酢 砂糖 塩 醤油 みりん とりがらし 油) にんじん 酢 しょうゆ 砂糖 ごま ごま油 中華スープ	脂 質 26.2 g	
	(月) 家常豆腐		厚揚げ 玉ねぎ チンゲンサイ 豚肉 にんじん ねぎ しょうゆ 赤みそ 片栗粉 酒 ごま油 しょうが 干しいたけ にんにく 中華スープ 砂糖 塩 トウバンジャン	カルシウム 480 mg	
(火)	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.7 g	魚介類を材料にして作られる醤油の仲間を「魚醤」と言います。「いしる」は、能登半島で昔から作られている魚醤です。いかやイワシなどの魚を内臓ごと塩漬けにし、1～2年ほど樽の中で発酵・熟成させて、ろ過して上ぎります。いかのいしるはまろやかで香りが強く、魚のいしるは優しい香りでどんな料理にも使えます。
	15 鶏ごぼろごはん	(小麦)	米 大姜 しょうゆ 酒 鶏肉 ごぼう にんじん えだまめ 砂糖 みりん 干しいたけ	エネルギー 788 kcal	
	コロッケ	小麦	コロッケ(じゃがいも 玉ねぎ 豚肉 砂糖 油 醤油 塩 パン粉 小麦粉 コーンフラワー 水あめ でん粉) 油	たんばく質 26.6 g	
	(火) チンゲンサイとコーンのあえ物	魚	チンゲンサイ とうもろこし キャベツ ちくわ【魚】 しょうゆ みりん 砂糖	脂 質 24.6 g	
(火)	里山のいしる汁		玉ねぎ かぼちゃ 白菜 にんじん 油揚げ ねぎ みそ 煮干しだし いしる	カルシウム 416 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.1 g	

※都合により献立が変更になることがあります。

令和8年9月

日 曜 日	こ ん だ て	月4日→対局	使っている食品　＊【　】の中は含まれるアレルギー 〔ハム・ベーコンは、卵・乳を含まないものを使用しています〕	1食あたりの栄養価【中】	ひとくちメモ
16 (水)	ごはん(減量)		米	エネルギー 802 kcal	【四国地方】をテーマにした献立です。石川県ではフリのことも「ふくらぎ」といいますが、香川県では「はまち」といいます。世界で初めてはまちの養殖に成功したことから県の魚にもなっています。あえ物には高知県が生産量1位の生妻を使用しました。「しっぽくうどん」は香川県の郷土料理です。『うどん県』ともいわれるほど、うどんをよく食べる香川県で秋から冬にかけて食べられています。
	はまちフライ	魚・小麦	はまち　パン粉　油　小麦粉　中濃ソース　しょうゆ　米粉　しょうが　こしょう	たんぱく質 31.3 g	
	野菜の生妻ドレッシングあえ	卵	キャベツ　小松菜　もやし　錦糸卵(たまご　でん粉　酢　砂糖　塩　醤油　みりん　とりがらだし　油)　しょうゆ　酢　砂糖　しょうが　油	脂　質 29.0 g	
	しっぽくうどん	小麦	うどん　大根　さいも　にんじん　油揚げ　しょうゆ　ねぎ　煮干しだし　酒　みりん　昆布だし	カルシウム 356 mg	
	牛乳【四国献立】	乳	牛乳	食塩相当量 2.8 g	
17 (木)	ごはん		米	エネルギー 708 kcal	かもうりは能登地方で伝統的に作られる「能登野菜」のひとつです。7月～8月に収穫し、涼しい場所なら冬まで保存できます。大きいもので長さ50cm、重さは7kgにもなります。実のほとんどが水分でできているため、ほかの食材の味がよくしみずみます。
	いわしのしょうが煮	魚	いわしの生妻煮(いわし　砂糖　でん粉　生妻)	たんぱく質 30.5 g	
	小松菜と切り干し大根のおひたし		小松菜　油揚げ　にんじん　切り干し大根　しょうゆ　酒　砂糖　みりん	脂　質 21.1 g	
	かもうりと肉だんごのみそ汁		かもうり　豚肉　鶏肉　にんじん　ねぎ　みそ　煮干しだし　塩こうじ(米こうじ　玄米　塩)　酒　片栗粉　しょうが　しょうゆ　干しいたけ	カルシウム 385 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.5 g	
18 (金)	きなこ揚げパン	乳・小麦	ミルクロール【乳　小麦】きな粉　砂糖　油　塩	エネルギー 873 kcal	牛乳には、鉄とビタミンCを除いたすべての栄養素が含まれています。特に、日本人が不足しがちなカルシウムをたくさんとることができます。小中学生の間はからだが大きく成長する時期で、骨も長く、太く、強くなるとうとします。そのため、骨の材料になるカルシウムもたっぷりとりする必要があります。牛乳を飲みましょう。
	デミグラスハンバーグ	小麦	ハンバーグ(豚肉　鶏肉　玉ねぎ　大豆たんぱく　でん粉　砂糖　塩　油)　玉ねぎ　デミグラスソース【小麦】トマト　赤みそ　中濃ソース　砂糖　油　コンソメ	たんぱく質 40.4 g	
	ツナサラダ	魚	キャベツ　ツナ【魚】きゅうり　玉ねぎ　ノンエッグドレッシング　レモン果汁　塩　こしょう	脂　質 39.3 g	
	大豆とトマトのスープ		キャベツ　玉ねぎ　鶏肉　トマト　にんじん　大豆　セロリ　ケチャップ　とりがらだし　赤ワイン　油　コンソメ　砂糖　にんにく　塩　こしょう	カルシウム 623 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.4 g	
24 (木)	ごはん		米	エネルギー 803 kcal	9月25日は『十五夜』です。主に月の満ち欠けをもとにして作られた昔のごよみで8月15日にあたる日です。夜はすすしく、空気がもんでいることから、1年の中で一番美しい月をみることができるといわれています。お供え物の月見だんごを食べることで健康や幸せになれると考えられています。行事食を味わっていただきましょう。
	たまごやき	卵	厚焼きたまご(たまご　でん粉　酢　砂糖　しょうゆ　塩　みりん　かつおだし　油)	たんぱく質 26.6 g	
	ブロッコリーのおかかマヨあえ	乳・魚	キャベツ　ブロッコリー　ノンエッグドレッシング　にんじん　チーズ　しょうゆ　かつおぶし【魚】	脂　質 21.4 g	
	秋野菜と鶏肉のみそ汁		さつまいも　大根　玉ねぎ　鶏肉　にんじん　ごぼう　みそ　煮干しだし　酒	カルシウム 346 mg	
	月見だんご / 牛乳【お月見】	/ 乳	白玉だんご(米粉　砂糖)　きな粉　砂糖　塩 / 牛乳	食塩相当量 1.8 g	
25 (金)	ミルク食パン/りんごジャム	小麦・乳	食パン(小麦粉　砂糖　脱脂粉乳　ショートニング　イースト　塩) / りんごジャム(水あめ　砂糖　りんご)	エネルギー 756 kcal	成長期のおみなさんにとって、『鉄』はとても大切な栄養素の一つです。鉄は体の中で全身に酸素を運んでくれます。なんととくだるい、朝起きるのがつらい、体育の授業ですぐ息が苦しくなったりする症状は、もしかしたら鉄不足がもしれません。鉄は肉や魚、大豆、野菜などに含まれています。急に鉄分の多い食事をとってもなかなか吸収されないため、毎日の食事を大切にしましょう。
	メンチカツ	小麦	メンチカツ(豚肉　キャベツ　玉ねぎ　パン粉　砂糖　塩　香辛料)　油	たんぱく質 31.2 g	
	ごぼうサラダ		小松菜　ごぼう　にんじん　とうもろこし　ノンエッグドレッシング　ごま　しょうゆ　酢　砂糖　酒	脂　質 29.1 g	
	カレースープ	小麦	玉ねぎ　じゃがいも　ブロッコリー　鶏肉　にんじん　トマト　とうもろこし　カレールー【小麦】とりがらだし　白ワイン　コンソメ　しょうゆ　油　にんにく　しょうが　こしょう	カルシウム 331 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 3.3 g	
28 (月)	ごはん		米	エネルギー 824 kcal	「チキン南蛮」は宮崎県の郷土料理です。とり肉に衣をつけて揚げ、甘酢にくぐらせ、タルタルソースをかけます。宮崎県の洋食屋さんのまかない料理としてつくられたのが始まりと言われていいます。今では、飲食店はもちろん、家庭や学校給食でも人気の定番料理として食べられています。
	チキン南蛮		鶏肉　ノンエッグタルタルソース　玉ねぎ　油　ノンエッグドレッシング　片栗粉　酢　しょうゆ　みりん　砂糖　白ワイン　米粉　パセリ	たんぱく質 35.0 g	
	野菜のナムル		もやし　小松菜　にんじん　しょうゆ　ねぎ　ごま　みりん　ごま油　砂糖	脂　質 28.3 g	
	みそワントンスープ	小麦	厚揚げ　キャベツ　玉ねぎ　にんじん　ベーコン　ワントン　とうもろこし　みそ　とりがらだし　にら　しょうゆ　中華スープ　砂糖　塩　こしょう	カルシウム 382 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.2 g	
29 (火)	ポークカレー (カレーソース)	小麦	米　玉ねぎ　じゃがいも　豚肉　カレールー【小麦】にんじん　とりがらだし　りんご　ケチャップ　ウスターソース　赤ワイン　しょうが　にんにく　油　カレー粉	エネルギー 814 kcal	給食では、1食で約120gの野菜がとれるよう、献立を考えています。野菜、果物、きのこにはビタミンや無機質が多く含まれており、「おもに体の調子を整えるものになる食品」です。野菜は、健康のために「1日350g食べよう」と言われています。朝と夜の食事でも、給食と同じくらい野菜が食べられるといいですね。
	ひじきとチーズの彩りサラダ	乳	キャベツ　小松菜　とうもろこし　にんじん　チーズ　酢　ひじき　しょうゆ　ごま油　砂糖　塩	たんぱく質 27.1 g	
	フローズヨーグルト / 牛乳	乳 / 乳	ヨーグルト / 牛乳	脂　質 26.1 g	
				カルシウム 444 mg	
				食塩相当量 3.6 g	
30 (水)	キムタクごはん	小麦	米　中華スープ　豚肉　小松菜　キムチ(白菜　玉ねぎ　ごま　大根　にんじん　昆布　にら　りんご　にんにく　唐辛子　かつお節エキス　魚醤　小麦)　たくあん　しょうゆ　酒　ごま油　砂糖	エネルギー 760 kcal	「キムタクごはん」は、キムチとたくあんを豚肉や野菜と一緒に炒め、ごはんに混ぜて作ります。漬物文化が発達している長野県で、漬物が苦手な子どもでもおいしく漬物を食べてほしいと思い、学校ではたらく栄養士が考えたメニューです。たくあんのポリポリした食感がよく、おいしいと評判になり、今では日本全国の給食で作られています。
	揚げょうざ	小麦	肉ざょうざ(キャベツ　玉ねぎ　にら　鶏肉　ラード　ひじき　でん粉　醤油　ごま油　大豆たんぱく　砂糖　塩　小麦粉　大豆粉)　油	たんぱく質 32.8 g	
	パンパンジーサラダ		もやし　鶏肉　きゅうり　にんじん　ごま　しょうゆ　酢　酒　砂糖	脂　質 26.3 g	
	五目スープ		じゃがいも　厚揚げ　チンゲンサイ　にんじん　とうもろこし　とりがらだし　中華スープ　酒　しょうゆ　塩　こしょう	カルシウム 468 mg	
	牛乳	乳	牛乳	食塩相当量 2.4 g	