



令和8年 9月の献立表



美浜町学校給食センター

こんげつ きゅうしゅくちくひょう
今月の給食目標

て手をきれいに洗おう
あら

日	曜	献立名	主 な 材 料 と そ の 働 き						エネルギー kcal
			赤 体を作る		緑 体の調子を整える		黄 体を動かすエネルギーになる		
			1群	2群	3群	4群	5群	6群	
			魚・肉・卵・大豆・大豆製品	牛乳・乳製品・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	米・パン・めん・いも・砂糖	油脂・種実	
2	水	サンドイッチロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら	723
		や 焼きそば	ぶたにく ちくわ はなかつお	あおのり	にんじん	キャベツ もやし	こむぎこ	あぶら	
		や 焼きフランクフルト	ぶたにく				さとう		895
		あまなつ い 甘夏入りポンチ				あまなつみかん もも なし レモン	さとう		
3	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		624
		しゅうまい 焼売のたれかけ 小2個・中3個	ぶたにく だいず		たまねぎ		こむぎこ でんぷん さとう	ラード	
		はるさめ あ もの 春雨の和え物	ハム			きゅうり キャベツ もやし	マロニー	ドレッシング	795
		からしる ピリッ辛汁	ぶたにく いか		にんじん ねぎ	はくさい コーン			
		☆ヨーグルト		ヨーグルト					
4	金	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		616
		き ぼ だいこん い 切り干し大根入りごはんの具	ちくわ あぶらあげ		にんじん	きりぼしだいこん えだまめ	さとう		
		えだまめ 枝豆コロッケ	だいず			えだまめ たまねぎ	じゃがいも パンこ こむぎこ さとう	あぶら	770
		とう がん じる 冬瓜汁	とりにく えび		にんじん ねぎ	とうがん しいたけ	でんぷん		
7	月	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		571
		さば はっちょうみ そ に 鯖の八丁味噌煮	さば みそ				さとう		
		こまつな あ キャベツと小松菜のおかか和え	ちくわ はなかつお		こまつな	キャベツ	さとう		732
		とう ふ じる 豆腐のすまし汁	とうふ とりにく		にんじん ねぎ	たまねぎ えのきたけ			
		こ ざかな アーモンド小魚		かたくちいわし			さとう でんぷん	アーモンド	
8	火	むぎ 麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			おおむぎ こめ		672
		こめ こ なつ やさい 米粉の夏野菜カレー	ぶたにく	スキムミルク	にんじん かぼちゃ トマト	たまねぎ なす ブルーン マンゴー グリンピース	じゃがいも でんぷん さとう こめこ はちみつ	あぶら	
		しょう こ ちゅう こ いかフリッター 小2個・中3個	いか				こむぎこ でんぷん さとう こめこ	あぶら	876
		きよほう しょう つぶ ちゅう つぶ 巨峰 小3粒・中4粒				きよほう			
9	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		604
		とりにく て や 鶏肉の照り焼き	とりにく			しょうが	さとう でんぷん		
		ご ま あ いんげんとツナの胡麻和え	ツナ		さやいんげん	コーン	さとう	ごま	754
		ご じる 呉汁	とうふ だいず とうにゅう みそ		にんじん ねぎ	だいこん ごぼう えのきたけ			
10	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		641
		こう や どう ふ たまご 高野豆腐の卵とじ	たまご とりにく こおりとうふ		にんじん ねぎ	たまねぎ しいたけ	さとう でんぷん		
		いわし う め に 鰯の梅煮	いわし		しそ	うめ	さとう でんぷん		809
		ほう れん そう ひた 法蓮草のお浸し	ツナ		ほうれんそう	もやし	さとう	ごま	
11	金	ソフトめん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		624
		ミートソース	ぶたにく		にんじん トマト	たまねぎ エリンギ グリンピース	さとう こめこ じゃがいも でんぷん	あぶら	
		オムレツ	たまご				でんぷん	あぶら	800
		ツナサラダ	ツナ			キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	
14	月	むぎ 麦ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		696
		な す い まーぼーどう ふ 茄子入り麻婆豆腐	とうふ ぶたにく みそ		にんじん ねぎ	たまねぎ なす しいたけ しょうが	さとう でんぷん		
		あ ぎょうざ しょう こ ちゅう こ 揚げ餃子 小2個・中3個	ぶたにく		にら	キャベツ たまねぎ	こむぎこ パンこ でんぷん	ラード あぶら	896
		き ぼ だいこん ちゅう か あ 切り干し大根の中華和え	チキンハム			キャベツ きゅうり コーン きりぼしだいこん	さとう	ごま ごまあぶら	
15	火	スライスパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			こむぎこ さとう	あぶら マーガリン	704
		ハンバーグのケチャップソースかけ	とりにく ぶたにく だいず			たまねぎ	でんぷん さとう じゃがいも	ラード あぶら	
		まめまめサラダ	だいず ハム			キャベツ えだまめ コーン	えんどうまめ いんげんまめ ひよこまめ	ドレッシング	886
		クリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう スキムミルク	にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも こめこ さとう	あぶら	
		だいず 大豆チョコクリーム	だいず	スキムミルク			さとう	あぶら	
16	水	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		632
		きん びらにくだん ご しょう こ ちゅう こ 金平肉団子 小2個・中3個	とりにく だいず ぶたにく			ごぼう たけのこ	でんぷん さとう	ラード あぶら ごま	
		れんこん ご ま あ 蓮根とひじきの胡麻マヨ和え		ひじき	にんじん	れんこん えだまめ コーン	さとう	ドレッシング ごま	808
ぶた じる 豚汁	ぶたにく とうふ みそ あぶらあげ	わかめ	にんじん ねぎ	だいこん ごぼう	さといも				

17	木	わかめ 若布ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		622
		キャベツメンチカツ	ぎゅうにく ぶたにく だいず			キャベツ たまねぎ	でんぷん さとう	あぶら	
		ごもく み そ きん びら 五目味噌金平	ぶたにく みそ		にんじん	れんこん こんにやく	さとう	ごま	777
		にくだん ご 肉団子のすまし汁	とりにく あぶらあげ		ねぎ こまつな にんじん	たまねぎ しょうが だいこん しいたけ	でんぷん		
18	金	ロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう こむぎこ	あぶら	623
		ハムステーキ	とりにく ぶたにく				でんぷん さとう	ラード	
		コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり コーン		ドレッシング	779
		ようふう 洋風かきたまスープ	たまご とりにく		にんじん パセリ	たまねぎ コーン	でんぷん		
24	木	ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		726
		なま あ うまに 生揚げの旨煮	なまあげ とりにく さつまあげ		にんじん	たまねぎ たけのこ しいたけ しょうが	さとう でんぷん		
		しの だ にく み そ 信田の肉味噌かけ	とうふ あぶらあげ たら ぶたにく みそ	ひじき	にんじん	しょうが	でんぷん さとう	あぶら	901
		や さい たくあん あ もの 野菜と沢庵の和え物				キャベツ きゅうり だいこん	さとう	ごま	
25	金	ちゅうか りん 中華めん、牛乳		ぎゅうにゅう			こむぎこ		673
		ごもく 五目ラーメンスープ	ぶたにく うずらたまご かまぼこ		にんじん ねぎ	もやし キャベツ たけのこ コーン		ごまあぶら	
		だいず い 大豆入りナゲット 小2個・中3個	とりにく だいず		にんじん		でんぷん さとう	あぶら	807
		ご ま ら ひじきの胡麻酢和え	ハム	ひじき		キャベツ コーン	マロニー さとう	ごま ごまあぶら	
28	月	はっごう にゅう ☆発酵乳		はっごうにゅう					
		クロロールパン、牛乳		ぎゅうにゅう スキムミルク			さとう		
		ポークビーンズ	だいず ぶたにく		にんじん パセリ	たまねぎ エリンギ	じゃがいも さとう	あぶら	644
		あじ や 鰯のバジル焼き	あじ			バジル	こめこ でんぷん	あぶら	797
29	火	かみかみサラダ	ツナ		にんじん	ごぼう キャベツ えだまめ きりぼしだいこん		ドレッシング ごま	
		ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		618
		はる ま 春巻き	ぶたにく		にんじん にら	キャベツ もやし エリンギ	こむぎこ でんぷん さとう	ごまあぶら あぶら	
		ばんばんじー 棒棒鶏サラダ	とりにく			キャベツ きゅうり		ドレッシング	774
30	水	はっばう たん 八宝湯	ぶたにく うずらたまご		にんじん ねぎ	もやし キャベツ たけのこ しいたけ しょうが		ごまあぶら	
		ごはん、牛乳		ぎゅうにゅう			こめ		662
		さば て や 鯖の照り焼き	さば			しょうが	でんぷん こめこ さとう	あぶら	
		とう ふ えだまめ あ もの 豆腐と枝豆の和え物	とうふ			キャベツ えだまめ コーン		ドレッシング ごま	831
		ど さん こじる 道産子汁	ぶたにく みそ	わかめ	ねぎ にんじん	たまねぎ コーン	じゃがいも		

☆は学校直送です。 ※物資の都合により、献立の一部を変更することがあります。

基準値	小学校	650
	中学校	830

実施予定回数 18回



み は まきゅうしょく

美浜給食だより



て と て
「手 to 手」



こんげつ
今月の
給食目標

て あら
手をきれいに洗おう

しょく かん
食に関する
指導目標

ちようしょく み なお
朝食のとりかたを見直そう

て み よご きん
手には見えない汚れやばい菌がついています。食事や調理の前、トイレの後、
がいしゅつ かい とき うんどう あそ あと
外出から帰った時、運動や遊んだ後などは手を洗いましょう。

せっ つか て あら
石けんを使った手洗い



ちようしょく いちにち げん き みなもと せいちよう き とく ひつよう
朝食は一日の元気の源で、成長期には特に必要
です。朝食を食べないと、エネルギー不足になった
り、疲れたり、いらいらしたりするなどの悪い影響
がでます。一日を元気に過ごすために、主食・主菜・
副菜をそろえた朝食をしっかりと食べましょう。
また、朝食を食べる時間を作るためには、早寝早
起きを心がけましょう。

じゅうご
十五夜



あき つき
秋は月がきれいに見える季節です。十五夜(旧
暦8月15日)には、月を眺めながら、お米や野菜の
収穫に感謝してお祝いする風習があります。
今年は9月25日が十五夜です。

たべものカレンダー

なつ あき しゅん や
夏から秋が旬の野

なす



さい
菜です。
給食では、米粉の
夏野菜カレーや茄子
入り麻婆豆腐に入っ
ています。

よくかも 28日(月) かみかみサラダ

つく 2日(水) ホットドッグ

あじ よう か か こめ こ
味 わ お う 8日(火) 米粉の
夏野菜カレー

こんげつ じ ちと しょくざい
今月の地元の食材

