

令和8年



9月 大和高田市学校給食献立表



小学校

日	曜 日	牛 乳	献 立 名	食 品 名					栄 養 価			
				魚・肉・卵・大豆製品など		やさいとその加工品くだものなど		こめ・パン・めん・さとう・あぶらなど				
				けつえき・ほね・はをつくる		からだのちようしをとのえ、ていこうりよくをつける		たいおんをためち勉強や運動のエネルギーになる				
				たんぱく質	無機質	緑黄色野菜	淡色野菜	炭水化物				脂質
3	木		コッペパン 照り焼きチキン カルシウムソー ミネストローネ	照り焼きチキン ぶた肉 油揚げ ベーコン だいず	牛乳	ほうれんそう こまつな にんじん トマト	にんにく たまねぎ	パン さとう マカロニ じゃがいも	ごま ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	627 30 22.5	Kcal g g
4	金		アルファ化米 カレーライス 切り干し大根のサラダ プチゼリー(りんご)	ぶた肉	牛乳 スキムミルク	にんじん トマト こまつな	たまねぎ にんにく 切干大根 きゅうり りんご	アルファ化米 じゃがいも プチゼリー(りんご)	油 和風ドレッシング(玉 ねぎ)	エネルギー たんぱく質 脂質	631 17.6 17.6	Kcal g g
7	月		コッペパン スラッピージョー 元気サラダ かぼちゃのポタージュ	ぶた肉 とり肉 ハム だいず かつお節 ベーコン	ジョア(ブルーベリー) 昆布	ピーマン にんじん かぼちゃ パセリ	たまねぎ にんにく キャベツ きゅうり しめじ	パン さとう 小麦粉	油 トマトドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	619 25.4 14.3	Kcal g g
8	火		ごはん ししゃもの天ぷら シャキシャキサラダ 豚汁	ぶた肉 とうふ 油揚げ みそ	牛乳 ししゃも	にんじん 青ねぎ	ごぼう れんこん たまねぎ えのきたけ	米 こんにやく	油 ごま マヨネーズタイプ	エネルギー たんぱく質 脂質	621 20.9 24.4	Kcal g g
9	水		ごはん 豚肉の生姜焼き 大豆和え みそ汁	ぶた肉 だいず かつお節 とり肉 厚あげ みそ	牛乳	ピーマン にんじん 青ねぎ	たまねぎ 土しょうが キャベツ とうがん えのきたけ	米 さとう 片くり粉	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	590 26.1 18.6	Kcal g g
10	木		黒糖パン オムレツ(ほうれん草) ジャーマンポテト オニオンスープ	オムレツ ベーコン とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ にんにく	黒糖パン じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	646 24.4 25	Kcal g g
11	金		麦入りごはん ちくわの磯辺揚げ ゆかり和え ちゃんこ汁	ちくわ ぶた肉 とり肉だんご 油あげ	牛乳 あおのり	にんじん ゆかり にら	キャベツ はくさい ほんしめじ 土しょうが	米 麦 天ぷら粉 こんにやく	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	564 22 15.6	Kcal g g
14	月		食パン マカロニのミートソース和え 枝豆サラダ たまごスープ	ぶた肉 だいず たまご	牛乳 粉チーズ	にんじん トマト 枝豆 こまつな	たまねぎ にんにく キャベツ	パン マカロニ 小麦粉 さとう 片くり粉	油 サウザンアイランドレッ シング	エネルギー たんぱく質 脂質	633 25.4 22.5	Kcal g g
15	火		さつまいもごはん 鮭フライ ひじきのサラダ みそ汁	サーモンフライ とうふ みそ	ジョア(プレーン) ひじき	にんじん えだまめ 青ねぎ	きゅうり れんこん キャベツ えのきたけ	米 さつまいも	油 ごま ごまクリーミードレッ シング(ノンエッグ)	エネルギー たんぱく質 脂質	572 22.4 15.9	Kcal g g
16	水		ごはん 豚肉とれんこんのスタミナ炒め しゅうまい わかめスープ	ぶた肉 しゅうまい ベーコン とうふ	牛乳 わかめ	にんじん	にんにく 土しょうが れんこん たまねぎ	米	ごま油	エネルギー たんぱく質 脂質	611 23.8 21.8	Kcal g g
17	木		焼きそばパン 海藻サラダ ミックスフルーツ	ぶた肉 いか ちくわ	あおのり 牛乳 海そうミックス	にんじん ピーマン	キャベツ きゅうり コーン みかん 黄桃 パイナップル	パン 中華めん ナタデココ	油 柑橘ドレッシング	エネルギー たんぱく質 脂質	607 23.4 20.5	Kcal g g
18	金		麦入りごはん 麻婆豆腐 ナムル 味付け小魚	とうふ ぶた肉	牛乳 小魚	青ねぎ こまつな	たまねぎ にんにく 干しいたけ 土しょうが 大豆もやし	米 麦 さとう 片くり粉	油 ごま油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	599 26.5 19.1	Kcal g g
24	木		コッペパン 鶏肉のマスタード炒め ツナサラダ コンソメスープ りんごジャム	とり肉 ツナ ベーコン	牛乳		たまねぎ にんにく キャベツ コーン	パン じゃがいも りんごジャム	油 ごま	エネルギー たんぱく質 脂質	614 29 20.8	Kcal g g
25	金		減量麦入りごはん 肉づめいなり キャベツのおひたし お月見汁 お月見デザート	かつお節 とり肉 肉づめいなり	牛乳	にんじん こまつな	キャベツ ごぼう 白ねぎ たまねぎ 干しいたけ	米 麦 さとう さいとも もち こんにやく お月見デザート	油	エネルギー たんぱく質 脂質	638 22.5 17.2	Kcal g g
28	月		シュガー揚げパン 鶏肉のトマト煮 マカロニスープ	とり肉 白みそ ベーコン	牛乳	トマト にんじん パセリ	たまねぎ マッシュルーム	パン グラニュー糖 さとう 片くり粉 マカロニ じゃがいも	油	エネルギー たんぱく質 脂質	644 25.4 25.2	Kcal g g
29	火		減量ごはん 豚肉コロッケ 切干大根の煮物 かきたま汁	ぶた肉 平天 たまご とうふ	牛乳	にんじん ほうれんそう	切干大根 えのきたけ	米 ぶた肉コロッケ さとう 片くり粉	油	エネルギー たんぱく質 脂質	671 22.4 25	Kcal g g
30	水		ごはん いわしの生姜煮 きんぴらごぼう さつまい	いわし生姜煮 平天 ぶた肉 ちくわ みそ	牛乳	にんじん	ごぼう 大根	米 さとう さつまいも	ごま 油	エネルギー たんぱく質 脂質	608 21.7 17.9	Kcal g g

※ 都合により給食内容を変更することがあります。
※ 『マヨネーズタイプ』には、卵は入っていません。

健康づくりは、毎日の食生活の積み重ね！

長い夏休みがあつという間に終わりましたが、規則正しい生活を送ることはできたでしょうか。休み明けは、眠気やだるさを感じやすくなり、不調が起こりやすくなってしまう。徐々にもとの生活に戻していくためにも、栄養バランスの良い食事を摂ることを心がけましょう。

★主食・主菜・副菜を組み合わせた食事で、栄養バランスを整えましょう。

主食

主菜

副菜

…ごはん、パン、めん類など、主に炭水化物を含むもの

…肉、魚、卵、大豆製品など、主にたんぱく質を含むおかず

…野菜、きのこ、海藻など、主にビタミン・ミネラル・食物繊維を含むおかず



9月25日は中秋の名月です



秋の行事といえば、「お月見」です。旧暦の8月15日の十五夜は「中秋の名月」とよばれ、夜空に浮かぶ月を眺めながら、収穫に感謝してお祝いする風習があります。

中秋の名月は、別名「芋名月」ともいい、里芋をお供えしたり、里芋料理を食べたりする習慣もあります。

また、お月見に欠かせないのが、お米から作る月見団子です。地域によって異なり、満月に見立てた丸い形や、里芋の形のものなど、さまざまです。

