

2026年 9月 予定献立表



稲敷市立江戸崎学校給食センター

摂取
基準値エネルギー (kcal)
たんぱく質 (g)
食塩相当量 (g)小
学
校650
27.0
2.0中
学
校830
34.0
2.5

日 曜	献 立 名	主な材料と食品分類							エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 食塩相当量 (g)	
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物		調味料・その他	小学校	中学校
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
1 火	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	豚しょうが炒め	豚肉			しょうが 玉ねぎ キャベツ	砂糖 でんぷん	油	しょうゆ みりん	658 27.2 2.0	812 32.2 2.3
	きゅうりとキャベツの昆布和え		塩昆布		キャベツ きゅうり		ごま油	しょうゆ		
	なすのピリ辛みそ汁	鶏肉 豆腐 油揚げ 味噌		小松菜	もやし なす ねぎ にんにく マッシュルーム しょうが			和風だし トウバンジャン		
2 水	◇ リクエスト献立 (高田小学校) ◇									
	ソフトめん					ソフトめん				
	カレー南蛮うどん汁	豚肉 なたと 油揚げ		人参 ほうれん草	玉ねぎ ねぎ にんにく しょうが			カレールー しょうゆ 和風だし みりん	686 24.7 3.1	857 30.0 3.8
	発酵乳		発酵乳		いちご果汁					
	きなこ揚げパン	きな粉				コッペパン 砂糖	油			
3 木	ブロッコリーおかか和え	かつお節		ブロッコリー 人参		砂糖		しょうゆ		
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	プレーンオムレツ	鶏卵				でんぷん	油	食塩	685 23.3 2.9	862 28.7 3.5
	オーシャンサラダ	かにかまぼこ 中華くらげ	わかめ		キャベツ きゅうり		玉ねぎドレッシング			
4 金	ハヤシライス	豚肉		人参 枝豆	玉ねぎ マッシュルーム にんにく しょうが	じゃがいも	油	ハヤシルウ ケチャップ ソース		
	食パン					食パン				
	牛乳		牛乳							
	ハンバーグデミグラスソース	鶏肉 豚肉			玉ねぎ	パン粉 でんぷん		食塩 デミグラスソース ケチャップ ソース	658 28.0 2.8	806 33.5 3.5
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ 枝豆	玉ねぎ		ノンエッグマヨネーズ			
7 月	ミネストローネ	ベーコン 大豆		人参 トマト	玉ねぎ マッシュルーム にんにく	マカロニ じゃがいも ひよこ豆 砂糖 えんどう豆 いんげん豆		コンソメ 食塩 こしょう		
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	肉じゃがフライ	牛肉 大豆		人参	玉ねぎ	じゃがいも 小麦粉 砂糖 パン粉 でんぷん	油	しょうゆ 食塩	694 22.2 2.5	836 25.7 2.8
	にんじんしりしり	ツナ 鶏卵		人参		砂糖	ごま 油	しょうゆ 和風だし		
8 火	あおさのみそ汁	豆腐 味噌	あおさ	人参	玉ねぎ 大根 ねぎ えのきだけ			和風だし		
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	さばのみりん焼き	さば				砂糖		みりん しょうゆ 魚醤	697 27.6 1.8	858 33.0 2.1
	ひじきの中華炒め	豚肉 油揚げ	ひじき	人参	ごぼう にんにく しょうが	こんにゃく 砂糖	ごま油	しょうゆ		
9 水	なめこ汁	豆腐 味噌		人参	大根 ねぎ なめこ			和風だし		
	ソーダアイス				りんご果汁 ライム果汁	ソーダアイス				
	焼きそば	豚肉		人参	キャベツ もやし 玉ねぎ	中華めん	油	焼きそばソース ソース		
	牛乳		牛乳							
	はんぺんチーズフライ	魚肉すり身 卵白	チーズ			砂糖 パン粉 やまいも パン粉 小麦粉 でんぷん	油	食塩 みりん	702 28.4 3.6	814 32.4 4.2
10 木	パンパンジーサラダ	鶏肉		人参	キャベツ きゅうり		ごま パンパンジードレッシング			
	バターロール					バターロール				
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	ヤンニョムチキン	鶏肉			にんにく	でんぷん 砂糖	油 ごま油	ケチャップ コチュジャン 酒 みりん こしょう	691 28.2 1.8	852 33.3 2.1
11 金	春雨サラダ			人参	きゅうり もやし	春雨	ごま 塩中華ドレッシング			
	豚しょうがスープ	豚肉 豆腐		人参 ほうれん草	キャベツ ねぎ 干し椎茸 しょうが		ごま油	鶏がらスープ 酒 しょうゆ 食塩 こしょう		
	丸パン チョコクリーム					丸パン チョコクリーム				
	牛乳		牛乳							
	鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉			しょうが にんにく	マーマレード でんぷん		酒 しょうゆ 食塩 こしょう	669 34.5 3.0	808 40.7 3.7
14 月	スパゲッティサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり	スパゲッティ	イタリアンドレッシング			
	ポトフ	ウインナー		人参	キャベツ マッシュルーム 玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも		コンソメ 食塩 こしょう		
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	しゅうまい	豚肉			玉ねぎ しょうが	パン粉 でんぷん 砂糖 小麦粉		食塩	715 27.5 2.1	907 33.5 2.6
15 火	チョレギサラダ		のり	小松菜	キャベツ きゅうり		ナムルドレッシング			
	麻婆豆腐	豆腐 豚肉 大豆 味噌		人参 にら	しょうが にんにく ねぎ 干し椎茸 玉ねぎ たけのこ	でんぷん	ごま油	酒 テンメンジャン しょうゆ 鶏がらスープ トウバンジャン		
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳							
	豚肉とれんこんの南蛮炒め	豚肉		人参	れんこん ねぎ	砂糖	ごま油	しょうゆ みりん 酢 トウバンジャン	674 24.2 1.9	831 28.5 2.2
15 火	ポテトサラダ	ハム		人参 枝豆		じゃがいも	ノンエッグマヨネーズ			
	かきたま汁	豆腐 鶏卵		小松菜 人参	玉ねぎ マッシュルーム 干し椎茸	でんぷん		和風だし しょうゆ 酒 食塩		

日 曜	献 立 名	主な材料と食品分類							エネルギー (kcal)	
		骨や歯をつくる食べ物		体の調子を整える食べ物		熱や力になる食べ物		調味料・その他	たんぱく質 (g)	食塩相当量 (g)
		1群 たんぱく質	2群 無機質	3群 カロテン	4群 ビタミンC・その他	5群 炭水化物	6群 脂質			
16 水	ソフト中華めん					ソフト中華めん				
	醤油ラーメンスープ	豚肉 なた		人参	もやし キャベツ にんにく しょうが とうもろこし ねぎ		ごま油	醤油ラーメンスープの素 鶏がらスープ こしょう	715	887
	牛乳		牛乳						22.9	28.6
	きんとんパイ	鶏卵				さつまいも 砂糖 小麦粉	マーガリン 油	食塩	3.0	3.6
	ナムル			人参 小松菜	もやし		ごま ナムルドレッシング			
17 木	◇ だしの日 ◇									
	ごはん					米				
	牛乳		牛乳						621	772
	さんまおかか煮	さんま かつお節				砂糖 でんぷん 水あめ		しょうゆ 食塩	25.6	30.6
	五目きんぴら	さつま揚げ		人参 いんげん	ごぼう	しらたき 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ みりん	2.5	3.0
	いものこ汁	豆腐 油揚げ		人参	大根 ねぎ しめじ	里芋 にんにく		しょうゆ みりん 食塩 だしパック (さば節・かつお節・煮干)		
18 金	食パン					食パン				
	牛乳		牛乳						642	788
	クロック			人参 いんげん	玉ねぎ とうもろこし	じゃがいも パン粉 小麦粉 砂糖 でんぷん	油	食塩 ソース	21.3	25.5
	コールスローサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり		コールスロードレッシング		2.5	3.1
	コーンポタージュ	ベーコン 豆乳	牛乳 生クリーム	人参	玉ねぎ マッシュルーム とうもろこし	じゃがいも		シチュールウ 食塩		
24 木	ごはん					米				
	牛乳		牛乳						677	835
	ツナサラダ	ツナ		人参	キャベツ きゅうり パインアップル りんご もも		和風ドレッシング		20.0	23.4
	ナタデココフルーツ				玉ねぎ しょうが にんにく マッシュルーム グリンピース	ナタデココ		カレールウ ケチャップ ソース	1.8	2.1
	チキンカレー	鶏肉		人参		じゃがいも	油			
25 金	◇ お月見献立 ◇									
	丸パン					丸パン				
	牛乳		牛乳						707	836
	スコッチエッグ	鶏卵 鶏肉 豚肉 大豆			玉ねぎ	パン粉 じゃがいも 砂糖	油	食塩 こしょう	26.2	30.1
	さつまいもサラダ	ハム		人参		さつまいも	ノンエッグマヨネーズ		2.9	3.5
	里芋のクリームスープ	豚肉 味噌	牛乳	人参	白菜 ねぎ マッシュルーム	里芋		シチュールウ コンソメ 食塩		
28 月	ごはん					米				
	牛乳		牛乳						638	791
	たまご焼き	鶏卵				砂糖 でんぷん	油	酢 しょうゆ 食塩	22.6	26.8
	麻婆茄子	豚肉 味噌		人参	なす だけのこ にんにく ねぎ しょうが 干し椎茸	砂糖 でんぷん	ごま油	デンメンジャン しょうゆ トウバンジャン	2.2	2.6
	餃子スープ	豚肉 鶏肉		小松菜 人参	キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん 砂糖	油 ごま油	酒 みりん 鶏がらスープ しょうゆ 食塩 こしょう		
29 火	ごはん					米				
	牛乳		牛乳						645	801
	白身魚の油淋ソースがけ	ホキ			ねぎ	でんぷん 砂糖	油 ごま油	しょうゆ	24.9	29.7
	ごぼうサラダ			人参 枝豆	キャベツ ごぼう		ごまドレッシング		1.9	2.2
	豚汁	豚肉 豆腐 味噌		人参 小松菜	大根 ねぎ	里芋 こんにゃく		和風だし		
30 水	◇ 味めぐり ～愛知県～ ◇ 「名古屋みそうどん汁」は、愛知県を代表する調味料である「八丁味噌」を使った郷土料理です。									
	ソフトめん					ソフトめん				
	名古屋みそうどん汁	鶏肉 油揚げ なた 味噌		人参	大根 白菜 ねぎ ごぼう しめじ			和風だし しょうゆ みりん	685	868
	牛乳		牛乳						33.3	40.7
	スパイシー唐揚げ	鶏肉			にんにく しょうが	でんぷん	油	しょうゆ 酒 食塩 オールスパイス	3.1	3.8
	キャベツのサラダ	ハム		人参	キャベツ きゅうり		かんきつドレッシング			

※都合により、献立を変更する場合があります。

9月

給食たより

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けに「朝起きられない」「体がだるい」「集中できない」と感じることはありませんか？それらは、休み中の夜ふかしや不規則な食事が原因で、生活リズムが乱れているからかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために、「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起床しましょう。朝日を浴びることで、すっきりと目覚めて生活リズムが整います。

2 朝ごはんを必ず食べる

朝食は、体と脳を目覚めさせます。食欲がわかない時は果物やスープから始め、少しずつ品数を増やして栄養を整えましょう。

3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることが出来ます。

主食

主菜

副菜

果物

(ごはん・パンなど)

(卵・肉・魚・大豆製品など)

(野菜・きのこ・海藻・いも類など)

果物

忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものが最適です。カット野菜や冷凍品を利用すると、手軽で便利です。

牛乳・乳製品