

8.9月予定献立表

《今月のめあて》

8.9月 てわけをして きちんとかたづけよう

令和8年度 8.9月			給食回数 21 回	北町調理場			
日	曜	こ ん だ て	牛乳等	つ か う も の (材料)			コ メ ン ト
				体をつくる(あか)	力や熱となる(き)	体の調子をととのえる(みどり)	
28	金	ガパオふうごはん (ごはん・ガパオのぐ) かぼちゃのチーズやきなし	○	ぶたにく チーズ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう	たまねぎ にんじん ビーマン あかピーマン バジル にんにく しょうが かぼちゃ なし	2学期が始まります。学校生活のリズムに戻すために、早寝・早起きをして、朝、昼、夕の食事をしっかり食べましょう。
31	月	むぎごはん てっかみそ たまごとうふのスープ ししゃもやき ごもくきんびら	○	だいたみそ たまごとうふ かつおぶし こんぶ ししゃもとりにく ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう ごま こんにやく	ながねぎ にんじん こまつな ごぼう さやいんげん	
1	火	にくもりうどん (うどん・つけじる・ゆでやさい) ちくわのいそべあげ なし	○	ぶたにく かつおぶし ちくわ あおのり ぎゅうにゅう	うどん さとう あぶら こむぎこ	もやし しょうが ながねぎ だいこん こまつな にんじん なし	
2	水	ガーリックパン とりにくのトマトにこみ ジャーマンポテト	○	とりにく レバーソーセージ きんときまめ ペーコン ぎゅうにゅう	パン オリーブあぶら あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	にんにく パセリ たまねぎ にんじん マッシュルーム トマト	
3	木	むぎごはん うめひじきふりかけ すましじる つくねやき にびたし	○	ひじき ちりめんじゃこ かつおぶし あおのり こんぶ とりにく とうふ あぶらあげ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら さとう でんぶ ぱんこ	うめぼし えのきたけ だいこん ほうれんそう ながねぎ しょうが キャベツ にんじん こまつな	りんご・梨・ぶどう 今年もりんごと梨は長野県の「水野農園」から、'ぶどう'は山形県の「土屋ぶどう園」から届きます。低農薬で大切に育てられた旬の果物を一番おいしい時期に味わいましょう。  
4	金	ジャージャンどうふどん だいこんのナムル りんご	○	なまあげ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ツナ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら ごまあぶら さとう でんぶ こんぶ	ながねぎ たけのこ にんじん ほししいたけ キャベツ にら にんにく しょうが だいこん ホールコーン こまつなりんご	
7	月	あわごはん みそしる あつやきたまご ぶたにくのねぎしおきんびら	○	わかめ なまあげ みそ こんぶ かつおぶし たまご とうふ ひじき とりにく ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら さとう こんにやく ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん きりぼしだいこん ながねぎ ごぼう れんこん にんにく	
8	火	スパゲッティミートソース じゃがいものチーズやき ぶどう	○	ぶたにく だいたみ チーズ ぎゅうにゅう	スパゲッティ あぶら さとう こむぎこ じゃがいも	たまねぎ にんじん にんにく マッシュルーム トマトジュース トマト ぶどう	
9	水	しよくパン キャラボミルククリーム とうがんのスープ さわらのサルサソース	○	ぎゅうにゅう キャロブ なまクリーム とりにく とうふ かつおぶし こんぶ さわら	パン でんぶ さとう バター こむぎこ あぶら	とうがん ながねぎ えのきたけ こまつな にんにく たまねぎ きゅうり トマト	9日(水)キャラボミルククリーム イナゴ豆のさやを粉にして牛乳や生クリームと一緒に練り上げたクリームです。パンに塗って食べます。 
10	木	くろまいりさつまいもごはん きのこじる とりのおろしネギソースかけ やさいのおかかソテー	○	こんぶ とうふ みそ かつおぶし とりにく うちまめ ぎゅうにゅう	こめ くろまい さつまいも ごま あぶら さとう	しめじ えのきたけ ほししいたけ ながねぎ だいこん キャベツ にんじん ほうれんそう	
11	金	ぶたみそチャーハン たまごとトマトのスープ はるさめソテー	○	ぶたにく みそ かまぼこ たまご とりがら ぶたがら ぎゅうにゅう	こめ あぶら さとう でんぶ はるさめ ごまあぶら	セロリ ながねぎ たまねぎ トマト にんにく きくらげ たけのこ にんじん こまつな しょうが	
14	月	キムタクごはん わかめとやさいのスープ ヤンニョムチキン	○	ぶたにく わかめ とうふ ぶたがら とりがら とりにく ぎゅうにゅう	こめ ごまあぶら こむぎこ でんぶ あぶら さとう ごま	はくさいキムチ ながねぎ だいこん つぼづけ たけのこ こまつな にんじん しょうが にんにく	
15	火	スアンラアタンめん (めん・つけじる・やきぶた) きんときまめに なし	○	ぶたにく たまご とりがら ぶたがら きんときまめ ぎゅうにゅう	むしちゅうか そば さとう あぶら でんぶ	しょうが にんにく ながねぎ キャベツ チンゲンサイ しめじ たけのこ にんじん きくらげ なし	14日(月)キムタクごはん 長野県の塩尻市で考案された子どもたちに人気のキムチとたくあんの入った混ぜご飯です。 ヤンニョムチキン 「ヤンニョム」とは、韓国料理で使う合わせ調味料のことを言います。給食では、コチュジャン、トマトケチャップ、ごま油をベースにした調味料を鶏のから揚げにからめて作ります。
16	水	きなこあげパン ポトフ チキンとマカロニのバジルソテー	○	きなこ ぶたにく レバーソーセージ ぶたがら とりがら とりにく ぎゅうにゅう	パン あぶら さとう じゃがいも マカロニ オリーブあぶら	たまねぎ にんじん キャベツ セロリ にんにく バジル	
17	木	さんまのかばやきどん まめとんじる ぶどう	○	さんま ぶたにく だいたみ みそ かつおぶし こんぶ ぎゅうにゅう	こめ おしむぎ あぶら でんぶ こむぎこ さとう こんにやく	しょうが だいこん ごぼう こまつな にんじん ながねぎ ぶどう	
18	金	あきのかおりごはん かきたまじる とりのからあげ ひじきのあまからいため	○	こんぶ とりにく たまご とうふ かつおぶし ひじき ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ あぶら さつまいも でんぶ こんにやく さとう	にんじん しめじ ながねぎ ほうれんそう かんぴょう しょうが にんにく えだまめ キャベツ	
24	木	むぎごはん スタミナみそしる いかのからあげねぎソース いためナムル	○	ぶたにく あぶらあげ みそ かつおぶし こんぶ いか ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ごまあぶら でんぶ さとう ごま	だいこん にら にんじん にんにく ながねぎ きりぼしだいこん キャベツ きゅうり	25日(金)お月見団子 十五夜の日に月に見立てた豆腐入りのみたらし団子を出します。お月見は、秋の収穫を前に、豊作を月に願う風習です。  
25	金	たきこみいなりずし みだくさんじる おつきみだんご	○	あぶらあげ こんぶ ぶたにく かつおぶし とうふ ぎゅうにゅう	こめ ごま さとう こんにやく ごまあぶら しらたまこ こめ でんぶ	にんじん かんぴょう ながねぎ しめじ だいこん ごぼう ほうれんそう	
28	月	むぎごはん ワンタンスープ カレイのチリソースかけ ちゅうかつソテー	○	とりにく かつおぶし こんぶ かれい ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ こめつぶむぎ あぶら ワンタンのかわ ごまあぶら こむぎこ さとう でんぶ こんぶ	もやし にんじん はくさい ながねぎ こまつな しょうが たまねぎ にんにく キャベツ きくらげ ごぼう	
29	火	カレーうどん がんもどだいこんのもの あまなつとうパンケーキ	○	ぶたにく かつおぶし こんぶ がんもどき ぎゅうにゅう たまご	うどん さとう あぶら でんぶ こむぎこ バター あまなつとう	ほししいたけ にんじん たまねぎ ながねぎ だいこん こまつな	
30	水	あわごはん みそしる ジャンボしゅうまい はるさめソテー	○	なまあげ わかめ みそ かつおぶし こんぶ ぶたにく ぎゅうにゅう	こめ もちあわ あぶら しゅうまいのかわ でんぶ ごまあぶら はるさめ ごま	とうがん こまつな たまねぎ しょうが もやし にんじん たけのこ にら	

牛乳らん ○…牛乳

月平均栄養価 エネルギー 625kcal たんぱく質 28.2g 脂質 22.7g

※材料は全てを表示しているわけではありません。