



令和8年9月分 小学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。

給食回数18回 祖父江町学校給食センター

日曜		こんだてめい	おもにからだをつくるものになる（あか）		おもにからだのちょうしをとのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
			1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
			さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くだもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
2	水	むぎごはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		663
		カレー	ぶたにく		にんじん	たまねぎ にんにく しょうが グリンピース	じゃがいも	ルウ	
		ごぼうサラダ				ごぼう キャベツ きゅうり コーン		コーンドレッシング	
		キャンディーチーズ		キャンディーチーズ					
3	木	こがたロールパン りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		680
		トマトソースパンネ	ウインナー		にんじん ビーマン トマト	たまねぎ	パンネ さとう		
		チキンナゲット（2こ）	とりにく だいす				こむぎこ パンこ	あぶら	
		まめまめサラダ	だいす			えだまめ きゅうり コーン		コールスロートレッシング	
4	金	ごはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		586
		いなざわなすいりマーボー	とうふ ぶたにく ぶたしパー みそ		にんじん	なす たまねぎ ねぎ たけのこ にんにく しょうが	さとう でんぶん	ごまあぶら	
		パンサンスー				きゅうり キャベツ もやし	はるさめ さとう	ごまあぶら	
		オレンジ				オレンジ			
7	月	ごはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		570
		あつやきたまご	たまご				さとう		
		とりにくとゴーヤのみそいため	とりにく みそ		ビーマン にんじん	ゴーヤ たけのこ たまねぎ	さとう		
		たこだんごのちゃんこじる	たこ あつあげ たら			はくさい だいこん ほししいたけ ねぎ			
8	火	ひやしうどん・つゆ りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			しらたまうどん		635
		うめごまふうみにくうどん（にくいため）	ぶたにく			たまねぎ	さとう	ごま	
		うめごまふうみにくうどん（あえやさい）			にんじん	もやし きゅうり うめ			
		あじフライ	あじ				パンこ こむぎこ	あぶら	
		ヨーグルト		ヨーグルト					
9	水	わかめごはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう わかめ			こめ		592
		なすみそメンチカツ	ぶたにく			たまねぎ なす	パンこ こむぎこ	あぶら	
		そくせきづけ				キャベツ きゅうり だいこんづけ			
		きくのすましじる	とうふ かまぼこ		みつば	えのきたけ たまねぎ			
		くりまんじゅう					くりまんじゅう		
10	木	サンドイッチロールパン りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			パン		690
		ホットドッグ（ウインナー・ケチャップ）	ウインナー						
		キャベツソテー				キャベツ		あぶら	
		コーンクリームスープ	ベーコン	ぎゅうにゅう	にんじん パセリ	たまねぎ コーン	こめコルウ		
11	金	ごはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		659
		いわしのしょうがに	いわし						
		きりぼしだいこんのごますあえ				きりぼしだいこん きゅうり コーン	さとう	ごまあぶら	
		じゃがいものカレーそばろに	ぶたにく ちくわ		にんじん	たまねぎ ほししいたけ グリンピース こんにゃく	じゃがいも	ルウ	
14	月	ごはん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			こめ		571
		あつあげのにくみそかけ	あつあげ ぶたにく みそ				さとう でんぶん		
		いんげんのおかかあえ	かつおぶし		さやいんげん	もやし	さとう		
		とうがんじる	とりにく		にんじん	とうがん ねぎ ほししいたけ	でんぶん		
15	火	ちゅうかめん りゅうにゅう		ぎゅうにゅう			ちゅうかめん		604
		やさいたっぷりしおラーメン	ぶたにく		にんじん	キャベツ たけのこ たまねぎ にんにく ねぎ			
		あいちのしそはるまき	とりにく			たまねぎ キャベツ	こむぎこ	あぶら	
		いなざわオクラとまめもやしのナムル			オクラ	だいずもやし きゅうり	さとう	ごまあぶら	

がつこのか ちょうよう せつく
9月9日 重陽の節句



「重陽の節句」は「菊の節句」とも言われます。菊には、不老長寿の力があると信じられていたため、菊の花びらを浮かべたお酒を飲んだり、菊湯に入ったりする風習があります。また、旬の秋なすや栗を食べて、収穫を喜び、健やかな暮らしを願う行事でもあります。



しゅしょく た
主食をしっかりと食べよう！



主食とは、ごはんやパン、めんなどの食事の中心となる食べ物のことです。炭水化物が多く、体や脳を動かすための大切なエネルギー源です。減らしたり、残したりすると、エネルギー不足になってしまいます。暑さに負けない体を作るためには、主食、主菜、副菜を揃えることも大切です。

しゅしょく
主食



+

しゅさい
主菜



+

ふくさい
副菜



★主食などから、体を動かすエネルギーをしっかりととりましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。



令和8年9月分 小学校給食献立表

☆毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日～」です。給食回数18回 祖父江町学校給食センター

日曜	こんだてめい	おもにからだをつくるものになる（あか）		おもにからだのちょうしをととのえる（みどり）		おもにエネルギーのもとになる（きいろ）		エネルギー (kcal)
		1ぐん	2ぐん	3ぐん	4ぐん	5ぐん	6ぐん	
		さかな・にく・たまご まめ・まめせいひん	ぎゅうにゅう にゅうせいひん こさかな・かいそう	いろのこいやさい	そのたのやさい くたもの・きのこ	こめ・パン・めん いも・さとう	ゆし・しゅじつ	
16	水	げんまいごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ げんまい		621
		たまごどん	たまご かまぼこ こうやどうふ	にんじん	たまねぎ ねぎ ほししいたけ	さとう でんぶん		
		レバーいりつくね（2こ）	とりにく		たまねぎ	でんぶん		
		こまつなのおひたし		こまつな	もやし	さとう		
17	木	クロスロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		600
		とりにくのこうみやり	とりにく		にんにく	さとう	ごまあぶら	
		フムスふうサラダ	アシア競技大会応援献立 カタール ひよこまめ	あかパプリカ	ズッキーニ キャベツ レモン		ごまドレッシング オリーブオイル	
		モロヘイヤとトマトのスープ		モロヘイヤ トマト にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも		
18	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		596
		さんまのぎんがみやり	さんま みそ			さとう		
		ひじきのいりに	はんぺん	ひじき	にんじん	こんにゃく	ごま	
		いものこじる	とうふ			だいにん ねぎ えのきだけ	さといも	
24	木	ミルクロールパン ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			パン		726
		オムレツ	たまご			でんぶん		
		ブラウンシチュー	ぶたにく	にんじん	たまねぎ にんにく グリーンピース	じゃがいも	ルウ	
		あきのゼリーあえ			もも パイン	なしゼリー ナタデココ		
25	金	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		630
		さといもコロッケ	とりにく			さといも こむぎこ パンこ	あぶら	
		のりずあえ	ツナ	のり	ほうれんそう	もやし		
		じゅうごやじる	かまぼこ	にんじん	ごぼう ねぎ はくさい	もち		
28	月	むぎごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ おおむぎ		613
		ぶたどん	ぶたにく	にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース	さとう		
		かぼちゃのとうにゅうみそしる	とうふ とうにゅう みそ	かぼちゃ	はくさい しめじ ねぎ			
		がまごおりみかんゼリー				みかんゼリー		
29	火	ソフトめん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			ソフトめん		656
		チャンポンソフトめん	ぶたにく えび かまぼこ	にんじん	にんにく もやし ねぎ キャベツ			
		やきぎょうざ（2こ）	ぶたにく とりにく		キャベツ	こむぎこ	ラード	
		こんにゃくサラダ		チンゲンサイ	こんにゃく きゅうり コーン		あおじそドレッシング	
30	水	ごはん ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			こめ		581
		いかフライのレモンに	いか		レモン	こむぎこ パンこ さとう	あぶら	
		じゃこゆかりあえ		しらす	あかしそ	キャベツ きゅうり		
		さわにわん	ぶたにく	にんじん	ほししいたけ たけのこ ごぼう だいにん ねぎ			

★主食などから、体を動かすエネルギーをしっかりととりましょう★

※都合により、献立内容が変更になることがあります。

17日 アジア競技大会応援献立

カタール

西アジアに位置し、ペルシャ湾の南岸、アラビア半島から突き出した国です。国土の多くが砂漠に覆われており、わずかな耕地でトマトなどが栽培されています。

「フムス」は、ゆでたひよこ豆をペーストにし、「タニヒ」と呼ばれる練りごまやにんにく、オリーブオイル、レモン果汁を混ぜ合わせたものです。パンや野菜につけるディップとして、中東地域でよく食べられています。

給食では、ひよこ豆はペーストにせず、味付けをフムス風にしました。

第20回アジア競技大会は、19日から愛知県と名古屋市中区で開催されます。給食を通して、選手のみなさんを応援しましょう。

18日 まごわやさしい献立

「まごわやさしい」とは、健康的な食事をするために取り入れたい食品の頭文字を組み合わせたものです。「まごわやさしい」を意識するだけで、栄養のバランスが自然と整います。

ま まめ：大豆などの豆類、豆腐などの大豆製品
ご ごま：ごま、くるみ、アーモンドなどの種実類
わ わかめ：わかめ、昆布などの海藻類
や やさい：野菜全般
さ さかな：魚介類
し しいたけ：きのこ類
い いも：じゃがいも、さといもなど

給食に使われているまごわやさしいを、見つけてみましょう。

25日 十五夜献立

25日（金）は十五夜です。十五夜とは、昔の暦（旧暦）で秋の真ん中にあたる8月15日の夜のことで、昔から、秋は1年のうちで最も月がきれいに見える季節とされてきました。なかでも、十五夜の月を「中秋の名月」と呼んで、月を鑑賞し、収穫に感謝する行事が行われてきました。ちょうどこの時期に里いもが収穫されることから、「いも名月」とも呼ばれ、里いもをお供えします。

十五夜の行事食

里いも：秋の収穫に感謝する。

小ぶりの里いもを皮ごとゆでたり蒸したりして食べる「きぬかつぎ」をお供えする。

月見団子：収穫に感謝し、豊作を祈る。

地域で形が異なる。