

# 令和8年 9月 学校給食献立予定表

中央市学校給食センター

| 日<br>曜日   | 献立名              | あかのなかま<br>体をつくるもとになる | みどりのなかま<br>体の調子を整えるもとになる                                               | きいろのなかま<br>エネルギーのもとになる       | 調味料<br>(28品目対応食品)     | 行事<br>ひとことメモ                                                                           |
|-----------|------------------|----------------------|------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| 1<br>(火)  | むぎごはん のりふりかけ     | のりふりかけ               |                                                                        | こめ むぎ きょうかまい                 |                       | ビタミンCが豊富な果物として有名なアセロラは、直径約2cmと小さく、少しデコボコとした形をしています。生で食べると、さわやかな甘酸っぱい味がします。             |
|           | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう               |                                                                        |                              |                       |                                                                                        |
|           | さばのみりんやき         | さば                   |                                                                        | さとう                          | しょうゆ                  |                                                                                        |
|           | あおないため           | とりく さつまあげ            | しょうが にんじん とうもろこし だけのこ ごまつな キャベツ                                        | ごまあぶら さとう                    | 鶏がらスープ しょうゆ オイスターソース  |                                                                                        |
|           | みそけんちんじる         | あぶらあげ みそ             | ごぼう にんじん だいこん こんにゃく しめじ ねぎ                                             | あぶら じゃがいも                    |                       |                                                                                        |
|           | アセロラゼリー          |                      |                                                                        | アセロラゼリー                      |                       |                                                                                        |
| 2<br>(水)  | コッペパン いちごミックスジャム |                      |                                                                        | コッペパン いちごミックスジャム             |                       | バナナは、体を動かすエネルギーのもとになる「炭水化物」が多く含まれています。また、疲れた体を元気にしてくれる「ビタミンB1」やおなかの調子を整える「食物繊維」も豊富です。  |
|           | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう               |                                                                        |                              |                       |                                                                                        |
|           | かぼちゃグラタン         | ベーコン ぎゅうにゅう チーズ      | かぼちゃ スズキニ パプリカ たまねぎ にんじん マッシュルーム とうもろこし きゅうり キャベツ ヤングコーン カリフラワー ブロッコリー | ホワイトソース シチュールウ パンこ           | スープストック               |                                                                                        |
|           | ビーンズサラダ          | いんげんまめ ひよこまめ         |                                                                        |                              | 香味玉ねぎドレッシング           |                                                                                        |
|           | トマトスープ           | とりく だいず              | にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト                                                 | オリーブオイル じゃがいも                | スープストック コンソメ          |                                                                                        |
|           | バナナ              |                      | バナナ                                                                    |                              |                       |                                                                                        |
| 3<br>(木)  | スパイシーピラフ         | ウインナー                | にんにく たまねぎ スズキニ パプリカ グリンピース                                             | こめ むぎ きょうかまい あぶら             | コンソメ スープストック          | しいらは、暖かい海に生息する大きな魚で、2mまで成長します。日本ではあまり食べられませんが、ハワイでは「マヒマヒ」と呼ばれて人気です。                    |
|           | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう               |                                                                        |                              |                       |                                                                                        |
|           | しいらのマリネ          | しいら                  | たまねぎ レモンかじゅう                                                           | でんぶん あぶら さとう                 | 酢 イタリアンバジルドレッシング      |                                                                                        |
|           | はなやさいサラダ         |                      | パプリカ きゅうり キャベツ ブロッコリー カリフラワー                                           | さとう オリーブオイル ごま               | 酢 しょうゆ                |                                                                                        |
|           | カラフルボールスープ       | とりく                  | にんじん だいこん しめじ キャベツ ごまつな                                                | おじゃがもちボール (プレーン・かぼちゃ・ほうれんそう) | コンソメ スープストック          |                                                                                        |
| 4<br>(金)  | ひやしちゅうか          | とりく たまご のり           | にんじん キャベツ もやし きゅうり                                                     | ちゅうかめん ごまあぶら                 | 冷やし中華スープ              | 冷やし中華は「中華」という名前がついていますが、日本人が考えたものではありません。昭和12年に仙台市のお店で、涼拌麺として売られ始めたのは始まりです。            |
|           | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう               |                                                                        |                              |                       |                                                                                        |
|           | ジャンボしゅうまい        | ぶたにく とりく だいず         | たまねぎ にんにく しょうが                                                         | パンこ しゅうまいのかわ ごまあぶら           | スープストック しょうゆ          |                                                                                        |
|           | チンゲンサイのスープ       | とうふ なたと わかめ          | だいこん えのきたけ ねぎ チンゲンサイ                                                   |                              | 鶏がらスープ しょうゆ 中華スープストック |                                                                                        |
|           | フルーツあんぱんプリン      |                      |                                                                        | フルーツあんぱんプリン                  |                       |                                                                                        |
| 7<br>(月)  | むぎごはん            |                      |                                                                        | こめ むぎ きょうかまい                 |                       | 筑前煮は「がめ煮」ともいわれ、九州地方の代表的な郷土料理です。「いり鶏」ともいわれ、いもや野菜、肉などいろいろな種類の食材が入っています。                  |
|           | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう               |                                                                        |                              |                       |                                                                                        |
|           | ぶたにくのスタミナやき      | ぶたにく                 | ねぎ たまねぎ にんにく                                                           | さとう ごま ごまあぶら                 | しょうゆ                  |                                                                                        |
|           | ちくぜんに            | とりく さつまあげ            | しょうが にんじん ごぼう だけのこ れんこん こんにゃく しめじ さやいんげん                               | あぶら さとう                      | しょうゆ                  |                                                                                        |
|           | こまつなのみそしる        | あぶらあげ みそ             | にんじん はくさい えのきたけ こまつな                                                   |                              |                       |                                                                                        |
| 8<br>(火)  | キムタクごはん          | ぶたにく                 | たまねぎ ねぎ はくさいキムチ つぼづけ                                                   | こめ むぎ きょうかまい あぶら ごまあぶら       | しょうゆ                  | 日本は、世界一かきを食べる国で、約450種類ものいしが世界中の海を泳いでいます。いかにタウリンが多く含まれ、体の疲れを取ってくれたり、貧血を予防してくれたりします。     |
|           | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう               |                                                                        |                              |                       |                                                                                        |
|           | いかのピリからやき        | いか                   | しょうが にんにく たまねぎ りんご                                                     | さとう ごまあぶら                    | 酢 しょうゆ 豆板醤            |                                                                                        |
|           | キャベツとツナのちゅうかサラダ  | ツナ                   | キャベツ きゅうり にんじん こまつな                                                    |                              | 中華ごまドレッシング            |                                                                                        |
|           | はるさめスープ          | なたと                  | にんじん キャベツ えのきたけ チンゲンサイ                                                 | はるさめ                         | 中華スープストック しょうゆ 鶏がらスープ |                                                                                        |
|           | ヨーグルト            | ヨーグルト                |                                                                        |                              |                       |                                                                                        |
| 9<br>(水)  | セルフ<br>フィッ       | まるパン                 |                                                                        | まるパン                         |                       | はちみつは、ミツバチが花の蜜を集めて作ったものです。ハチが蜜を集めた花の種類や時期、場所などの違いによって、味や色が変わります。                       |
|           |                  | フィッシュポーション           | フィッシュポーション                                                             | あぶら                          |                       |                                                                                        |
|           |                  | 1しょくようタルタルソース        |                                                                        | タルタルソース                      |                       |                                                                                        |
|           | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう               |                                                                        |                              |                       |                                                                                        |
|           | カラフルサラダ          | ツナ                   | ブロッコリー カリフラワー アスパラガス きゅうり にんじん パプリカ                                    |                              | コーンクリームドレッシング         |                                                                                        |
|           | ごろごろやさいのスープ      | ウインナー                | にんじん だいこん たまねぎ キャベツ さやいんげん                                             | じゃがいも                        | コンソメ スープストック          |                                                                                        |
| 10<br>(木) | はちみつレモンゼリー       |                      |                                                                        | はちみつレモンゼリー                   |                       | 白玉団子は、「白玉粉」と水をこね、お団子状に丸めたもので、おもちゃのようなモチモチとした食感をしています。                                  |
|           | ドライカレー           | ぶたにく ぶたレバー だいず       | にんにく しょうが セロリ たまねぎ にんじん ビーマン りんご トマト                                   | こめ むぎ きょうかまい あぶら はちみつ カレールウ  | コンソメ ウスターソース          |                                                                                        |
|           | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう               |                                                                        |                              |                       |                                                                                        |
|           | かいそうサラダ          | かいそう                 | キャベツ きゅうり カリフラワー とうもろこし にんじん                                           |                              | 青じそドレッシング             |                                                                                        |
| 11<br>(金) | しらたまいきりゼリーポンチ    |                      | みかんかん バインかん ももかん                                                       | しらたまだんご<br>ダイスゼリー (あまおう)     |                       | ひじきは海藻のなかまで、丈夫な歯や骨をつくるのに必要なカルシウムを多く含むので、成長期のみなさんにおすめの食べ物です。食物繊維も多く含む、おなかの中をきれいにしてくれます。 |
|           | なめし              |                      | だいこんば                                                                  | こめ むぎ きょうかまい                 |                       |                                                                                        |
|           | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう               |                                                                        |                              |                       |                                                                                        |
|           | あじのたつたあげ         | あじ                   | しょうが                                                                   | でんぶん あぶら                     | しょうゆ                  |                                                                                        |
|           | ひじきとじゃがいものにも     | とりく ひじき ちくわ          | にんじん さやいんげん                                                            | あぶら じゃがいも さとう                | しょうゆ                  |                                                                                        |
|           | えのきたけのみそしる       | とうふ みそ               | だいこん えのきたけ こまつな ねぎ                                                     |                              |                       |                                                                                        |
| 14<br>(月) | ぶどう              |                      | ぶどう                                                                    |                              |                       | バインアップルの原産は熱帯アメリカです。日本には江戸時代の1845年に伝来したといわれています。日本では主に沖縄県で栽培されています。                    |
|           | むぎごはん            |                      |                                                                        | こめ むぎ きょうかまい                 |                       |                                                                                        |
|           | ぎゅうにゅう           | ぎゅうにゅう               |                                                                        |                              |                       |                                                                                        |
|           | とりにくのねぎしおやき      | とりく                  | しょうが にんにく ねぎ                                                           | ごまあぶら                        | 鶏がらスープ                |                                                                                        |
|           | カレーきんぴら          | ぶたにく さつまあげ           | ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ                                                    | あぶら さとう                      | しょうゆ                  |                                                                                        |
|           | さけつみれのみそしる       | さけボール あぶらあげ みそ       | だいこん たまねぎ ねぎ                                                           | じゃがいも                        |                       |                                                                                        |
|           | れいとうパン           |                      | なまバインアップル                                                              |                              |                       |                                                                                        |
|           |                  |                      |                                                                        |                              |                       |                                                                                        |

| 日<br>曜日   | 献立名                  | あかのなかま                          | みどりのなかま                             | きいろのなかま                           | 調味料<br>(27品目対応食品)    | 行事<br>ひとことメモ                                                                                  |
|-----------|----------------------|---------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------|----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
|           |                      | 体をつくるもとになる                      | 体の調子を整えるもとになる                       | エネルギーのもとになる                       |                      |                                                                                               |
| 15<br>(火) | むぎごはん                |                                 |                                     | こめ むぎ きょうかまい                      |                      |                                                                                               |
|           | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                          |                                     |                                   |                      |                                                                                               |
|           | あげだしとうふのにくみそがけ       | あげだしとうふ ぶたにく みそ                 | しょうが たまねぎ                           | あぶら さとう でんぶん ごま                   | しょうゆ                 | のっぺい汁は、季節の野菜を入れた、とろみのある汁のことで、日本各地で作られています。入れる材料や味付け、とろみ具合は地域や家庭ごとに異なります。                      |
|           | キャベツのたくあんあえ          | ツナ                              | キャベツ にんじん もやし きゅうり<br>たくあん          | さとう                               | しょうゆ 酢               |                                                                                               |
|           | のっぺいじる               | とりにく                            | にんじん だいこん こんにゃく こまつな<br>ねぎ          | さといも でんぶん                         | しょうゆ                 |                                                                                               |
|           | さつまいもチップス            |                                 |                                     | さつまいもチップス                         |                      |                                                                                               |
| 16<br>(水) | シュガートースト             |                                 |                                     | しょくパン さとう マーガリン                   |                      | みそは、日本の代表的な調味料です。大豆に麹菌と塩を加え、発酵させて作ります。使う麹の種類によって、米みそ、麦みそ、豆みそなどいろいろな種類のみそができます。                |
|           | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                          |                                     |                                   |                      |                                                                                               |
|           | チキンマリネサラダ            | とりにく                            | キャベツ フロッコリー カリフラワー<br>パプリカ レモンかじゅう  | あぶら さとう                           | 酢                    |                                                                                               |
|           | わふうみそシチュー            | とりにく みそ ぎゅうにゅう<br>スキムミルク なまクリーム | たまねぎ にんじん ごぼう れんこん<br>マッシュルーム えだまめ  | あぶら ベシamelソース<br>クリームシチュールウ さつまいも |                      |                                                                                               |
|           | オレンジ                 |                                 | オレンジ                                |                                   |                      |                                                                                               |
| 17<br>(木) | ごまだんたんうどん            | とりにく ちくわ あぶらあげ<br>みそ            | たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ<br>ほうれんそう         | あぶら ごま うどん                        | しょうゆ 和風だし濃口          | いわしは獲ってから弱るのが早い魚で、気温が高いとすぐに味が落ちてしまいます。そんなことから弱い魚「弱し」と呼ばれていたのが、いわしになったという説があります。               |
|           | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                          |                                     |                                   |                      |                                                                                               |
|           | いわしのカリカリフライ          | いわしのカリカリフライ                     |                                     | あぶら                               |                      |                                                                                               |
|           | れんこんサラダ              | ツナ                              | れんこん キャベツ きゅうり にんじん<br>えだまめ         |                                   | ごまクリーミードレッシング        |                                                                                               |
|           | さつまいもとくりのタルト         |                                 |                                     | さつまいもとくりのタルト                      |                      |                                                                                               |
| 18<br>(金) | むぎごはん                |                                 |                                     | こめ むぎ きょうかまい                      |                      | 梨は世界で広く栽培され、大きく分けて3種類あります。日本梨、西洋梨、中国梨とあり日本梨と中国梨に関しては、シャリシャリとした食感が特徴です。西洋梨は、桃のように少しねっとりとしています。 |
|           | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                          |                                     |                                   |                      |                                                                                               |
|           | ぶたにくのしょうがいため         | ぶたにく みそ                         | しょうが にんにく たまねぎ                      | あぶら さとう                           | しょうゆ 焼肉のたれ           |                                                                                               |
|           | ほうれんそうのいそかあえ         | かまぼこ のり                         | キャベツ もやし ほうれんそう とうもろこし              | さとう                               | しょうゆ                 |                                                                                               |
|           | あつあげのみそしる            | あつあげ みそ                         | にんじん だいこん しめじ こまつな                  |                                   |                      |                                                                                               |
|           | なし                   |                                 | なし                                  |                                   |                      |                                                                                               |
| 24<br>(木) | ぎゅうどん                | ぎゅうにく                           | しょうが にんにく たまねぎ                      | こめ むぎ きょうかまい あぶら<br>さとう           | しょうゆ すき焼きのたれ         | わかめの歴史は古く、昔から日本で広く食べられてきた草です。海の中では茶色っぽい色をしています。ゆでて火を通すと、きれいな緑色になります。                          |
|           | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                          |                                     |                                   |                      |                                                                                               |
|           | やさいのさっぱりあえ           | かまぼこ                            | きゅうり キャベツ にんじん もやし                  | さとう ごまあぶら                         | しょうゆ 酢               |                                                                                               |
|           | わかめのみそしる             | わかめ みそ                          | たまねぎ しめじ はくさい ねぎ                    | じゃがいも                             |                      |                                                                                               |
|           | れいとうみかん              |                                 | みかん                                 |                                   |                      |                                                                                               |
| 25<br>(金) | じゅうごやきゅうしよく<br>十五夜給食 | じゅうごやきゅうしよく                     | じゅうごやきゅうしよく                         | じゅうごやきゅうしよく                       | じゅうごやきゅうしよく          | 十五夜の月是一年で最も美しいとされ、昔からお月見をする風習があります。お月見には、芋や豆、餅子などをお供えし、秋の爽りへの感謝と豊作を願う意味があります。                 |
|           | とりごもくごはん             | とりにく あぶらあげ                      | にんじん エリンギ えだまめ                      | こめ むぎ きょうかまい あぶら<br>さとう           | しょうゆ                 |                                                                                               |
|           | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                          |                                     |                                   |                      |                                                                                               |
|           | さけのしおやき              | さけ                              |                                     |                                   |                      |                                                                                               |
|           | ほうれんそうのごまあえ          |                                 | キャベツ にんじん もやし ほうれんそう<br>こんにゃく       | ごま さとう                            | しょうゆ                 |                                                                                               |
|           | さといものみそしる            | とうふ みそ                          | だいこん しめじ ねぎ こまつな                    | さといも                              |                      |                                                                                               |
| 28<br>(月) | おつきみだんご              |                                 |                                     | おつきみだんご                           |                      | 玉露南小なし<br>さやいんげんは、いんげん豆がまだ完全に成長する前に収穫し、さやごと食べる野菜です。おいしい時期は、6～9月ごろで夏野菜の一つです。                   |
|           | むぎごはん                |                                 |                                     | こめ むぎ きょうかまい                      |                      |                                                                                               |
|           | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                          |                                     |                                   |                      |                                                                                               |
|           | てづくりハンバーグ(トマトソース)    | ぶたにく だいす スキムミルク<br>たまご          | しょうが にんにく たまねぎ にんじん<br>しいたけ トマト パセリ | パンこ オリーブオイル さとう                   | スープストック<br>デミグラスソース  |                                                                                               |
|           | チーズとサラミのサラダ          | チーズ サラミ                         | キャベツ きゅうり アスパラガス<br>ヤングコーン えだまめ     |                                   | シーザードレッシング           |                                                                                               |
| 29<br>(火) | いんげんのスープ             | とりにく                            | にんじん だいこん たまねぎ はくさい<br>さやいんげん       | じゃがいも                             | スープストック              | 高野豆腐は、豆腐を凍らせ乾燥させたものです。寒い冬に豆腐を外に置き忘れてしまい、偶然できたと言われています。だんばくが多く、その他にもカルシウムや鉄分も多く含まれています。        |
|           | むぎごはん                |                                 |                                     | こめ むぎ きょうかまい                      |                      |                                                                                               |
|           | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                          |                                     |                                   |                      |                                                                                               |
|           | モウカのレモンソースかけ         | モウカ                             | しょうが にんにく レモンかじゅう                   | でんぶん あぶら さとう                      | しょうゆ                 |                                                                                               |
|           | こうやとうふのたまごとじ         | とりにく さつまあげ たまご<br>こうやとうふ        | にんじん たけのこ しいたけ さやいんげん               | あぶら さとう                           | しょうゆ                 |                                                                                               |
|           | ほうれんそうのすましじる<br>りんご  | かまぼこ とうふ                        | えのきたけ にんじん ほうれんそう ねぎ<br>りんご         |                                   | しょうゆ                 |                                                                                               |
| 30<br>(水) | ミルクパン                |                                 |                                     | ミルクパン                             |                      | ホキとは、オーストラリア南部からニュージーランド近海の水深200メートルから700メートルあたりに生息する深海魚です。白身魚の中でもクセがない淡泊な味です。                |
|           | ぎゅうにゅう               | ぎゅうにゅう                          |                                     |                                   |                      |                                                                                               |
|           | ホキのマッシュポテトやき         | ホキ チーズ                          |                                     | マヨネーズ ノンエッグマヨネーズ<br>マッシュポテト パンこ   | つぶ入りマスタード            |                                                                                               |
|           | カラフルソテー              | ウインナー                           | にんじん ビーマン パプリカ もやし<br>キャベツ          | あぶら                               | スープストック              |                                                                                               |
|           | ミートボールスープ            | ミートボール                          | にんじん たまねぎ しいたけ はくさい<br>こまつな         |                                   | スープストック コンソメ<br>しょうゆ |                                                                                               |
|           | バナナ                  |                                 | バナナ                                 |                                   |                      |                                                                                               |

※材料の都合により献立や食材を変更する場合があります。