

令和8年

9月分学校給食献立表

A 群

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

桑名市教育委員会

ひ づ け	よう び	こんだてめい	し ゅ く ひ ん め い				エ ネ ル ギ (kcal)	たん ぱく し つ (g)
			もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちょうしをとのえる (みどりのたべもの)	そのた		
4	金	パン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう			648	25.7
		キーマカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたひきにく だいずミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマトピューレ	カレーこ ケチャップ ソース チリパウダー		
		マカロニソテー	マカロニ あぶら マヨネーズ		キャベツ コーン			
		れいとうみかんゼリー	ゼリー					
7	月	キムたくごはん(ごはん)	ごはん				627	25.2
		キムチとたくあん(いためもの)	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし キムチ たくあん ねぎ	しお こしょう しょうゆ		
		ギョウにゅう		ギョウにゅう				
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ	とりにく	たまねぎ にんじん にら ねぎ	とりだし しお こしょう		
8	火	コーヒーシロップ	コーヒーシロップ				607	25.0
		わかめごはん ギョウにゅう	ごはん	わかめ ギョウにゅう				
		いかのレモンふうみあげ	でんぶん あぶら さとう	いか	レモンかじゅう	しょうゆ す さけ		
		にんじんソテー		まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん	しお こしょう		
9	水	さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ まめみそ	だいこん たまねぎ こんにゃく えのきたけ ねぎ		695	24.9
		こがたパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう				
		マーボーやきそば	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶん	ぶたひきにく とうふ まめみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	さけ とりだし しょうゆ トウバンジャン しお こしょう		
		フルーツのゼリーあえ	ゼリー		パイン おうとう みかん			
10	木	ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう			619	26.3
		はつぼうさい	あぶら でんぶん ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ だけのこみそに キャベツ	さけ しょうゆ オイスターソース とりだし しお		
		あげしゅうまい	パンこ でんぶん あぶら	ぶたにく	たまねぎ			
11	金	ハンバーグドッグ(パン)	パン				629	27.8
		ドッグハンバーグ		とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ		
		コーンキャベツ	あぶら		キャベツ コーン	しお こしょう		
		ギョウにゅう		ギョウにゅう				
14	月	マカロニカレースープ	あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな	ブイヨン カレーこ しお こしょう	602	22.6
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう				
		しろみぎかなのおこのみやきふう	でんぶん あぶら	ハンガシウス かつおぶし あおのり		おこのみやきソース		
15	火	こふきかぼちゃ			かぼちゃ	しお	631	28.6
		なすのみそしる		あぶらあげ まめみそ	たまねぎ にんじん なす えのきたけ こまつな			
		ひじきいりのりのつくだに		ひじきいりのりのつくだに				
		ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう				
16	水	スパイシートマト	あぶら さとう	ぶたひきにく えび	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト えだまめ トマトピューレ	さけ しお こしょう ケチャップ ブイヨン カレーこ	625	30.0
		ツナマヨいため	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん コーン			
		こがたことうパン ギョウにゅう	パン ことう	ギョウにゅう				
		ひやむぎ	ひやむぎ		ねぎ	しょうゆ みりん		
17	木	あつあげのしょうがじょうゆいため	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	しょうゆ	829	26.2
		ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう				
		ガパオ	あぶら さとう	とりひきにく だいずミート	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン あかビーマン しめじ パセリ	しお こしょう しょうゆ みりん オイスターソース トウバンジャン ナンパ		
		もずくスープ		やきぶた もずく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	とりだし しお こしょう		
18	金	れいとうパイン			パイン		616	27.3
		パン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう				
		あじフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ		ソース		
		キャベツソテー	あぶら		キャベツ			
24	木	コーンチャウダー	あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと	とりにく ギョウにゅう	たまねぎ にんじん クリームコーン コーン ほうれんそう	ブイヨン しお こしょう	674	25.9
		ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう				
		さばのみそに	さとう	さば まめみそ	しょうが	さけ みりん		
		ごまこんぶいため	ごまあぶら ごま	しおこんぶ	こまつな もやし			
25	金	いものこじる	さといも	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお	637	22.5
		おつきみゼリー	ゼリー					
		パン はっこうにゅう	パン	はっこうにゅう				
		コロケのミートソースがけ	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぶたひきにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	こしょう ケチャップ ソース		
28	月	チーズサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ にんじん		634	26.7
		とうにゅうスープ		とりにく とうにゅう	たまねぎ クリームコーン コーン ほうれんそう	ブイヨン しお		
		ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう				
		とうふのカレーに	あぶら カレールウ	ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ こまつな	さけ カレーこ とりだし うすくちしょうゆ しお		
29	火	はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	まぐろあぶらづけ	もやし にんじん		626	24.8
		ごはん ギョウにゅう	ごはん	ギョウにゅう				
		さんまのしょうがに	さとう	さんま	しょうが	しょうゆ		
		あかじそあえ			あかじそこ キャベツ			
30	水	じゃがいものきんぴら	あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま さとう	とりにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにゃく えだまめ	さけ しょうゆ みりん	609	22.0
		こがたパン ギョウにゅう	パン	ギョウにゅう				
		ひやしちゅうか	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	まぐろあぶらづけ たまご	キャベツ にんじん もやし	ひやしちゅうかのタレ		
		さつまいもいりフライビーンズ	でんぶん さつまいも あぶら さとう ごま	だいず ごまかな		しょうゆ		

令和8年

9月分学校給食献立表

B 群

※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

桑名市教育委員会

ひづけ	ようび	こんだてめい	しょくひんめい				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
			もえてねつやちからをだす (きいろのたべもの)	からだをつくる (あかのたべもの)	からだのちようしをとのえる (みどりのたべもの)	そのた		
4	金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			709	23.8
		キーマカレー	あぶら じゃがいも カレールウ	ぶたひきにく だいずミート	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマトピューレ	カレーこ ケチャップ ソース チリパウダー		
		マカロニソテー	マカロニ あぶら マヨネーズ		キャベツ コーン			
		れいとうみかんゼリー	ゼリー					
7	月	キムたくごはん(ごはん)	ごはん				627	25.2
		キムチとたくあんのいためもの	あぶら ごまあぶら ごま	ぶたにく わかめ	たまねぎ にんじん もやし キムチ たくあん ねぎ	しお こしょう しょうゆ		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ワンタンスープ	ワンタンのかわ	とりにく	たまねぎ にんじん にら ねぎ	とりだし しお こしょう		
8	火	コーヒースロップ	コーヒースロップ				695	24.9
		こがたパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう				
		マーボーやきそば	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう でんぶ	ぶたひきにく とうふ まめみそ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	さけ とりだし しょうゆ トウバンジャン しお こしょう		
		フルーツのゼリーあえ	ゼリー		パイン おうとう みかん			
9	水	わかめごはん ぎゅうにゅう	ごはん	わかめ ぎゅうにゅう			607	25.0
		いかのレモンふうみあげ	でんぶ あぶら さとう	いか	レモンかじゅう	しょうゆ す さけ		
		にんじんソテー		まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん	しお こしょう		
		さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ まめみそ	だいこん たまねぎ こんにやく えのきたけ ねぎ			
10	木	ハンバーグドッグ(パン)	パン				629	27.8
		ドッグハンバーグ		とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ		
		コーンキャベツ	あぶら		キャベツ コーン	しお こしょう		
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
11	金	マカロニカレースープ	あぶら じゃがいも マカロニ	とりにく	たまねぎ にんじん こまつな	ブイヨン カレーこ しお こしょう	602	22.6
		ヨーグルト		ヨーグルト				
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
		しろみずかなのおこのみやきふう	でんぶ あぶら	パンガシウス かつおぶし あおのり		おこのみやきソース		
14	月	こぶきかぼちゃ			かぼちゃ	しお	619	26.3
		なすのみそしる		あぶらあげ まめみそ	たまねぎ にんじん なす えのきたけ こまつな			
		ひじきいりのりのつくだに		ひじきいりのりのつくだに				
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
15	火	はっつぼうさい	あぶら でんぶ ごまあぶら	ぶたにく さつまあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たいのこみずけ キャベツ	さけ しょうゆ オイスターソース とりだし しお	625	30.0
		あげしゅうまい	パンこ でんぶ あぶら	ぶたにく	たまねぎ			
		こがたことうパン ぎゅうにゅう	パン こくとう	ぎゅうにゅう				
		ひやむぎ	ひやむぎ		ねぎ	しょうゆ みりん		
16	水	あつあげのしょうがじょうゆいため	あぶら ごまあぶら	ぶたにく あつあげ かつおぶし	しょうが たまねぎ にんじん キャベツ こまつな	しょうゆ	631	28.6
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
		スパイスシートマト	あぶら さとう	ぶたひきにく えび	にんにく たまねぎ にんじん ビーマン トマト えだまめ トマトピューレ	さけ しお こしょう ケチャップ ブイヨン カレーこ		
		ツナマヨいため	マヨネーズ	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん コーン			
17	木	パン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			616	27.3
		あじフライ	パンこ こむぎこ あぶら	あじ		ソース		
		キャベツソテー	あぶら		キャベツ			
		コーンチャウダー	あぶら じゃがいも コーンクリームスープのもと	とりにく ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん クリームコーン コーン ほうれんそう	ブイヨン しお こしょう		
18	金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			629	26.2
		ガバオ	あぶら さとう	とりひきにく だいずミート	しょうが にんにく たまねぎ ビーマン あかビーマン しめじ パプリ	しお こしょう しょうゆ みりん オイスターソース トウバンジャン ナンブ		
		もずくスープ		やきぶた もずく	たまねぎ にんじん もやし ねぎ	とりだし しお こしょう		
		れいとうパイン			パイン			
24	木	パン はっこうにゅう	パン	はっこうにゅう			637	22.5
		クロッケのミートソースがけ	じゃがいも こむぎこ パンこ あぶら さとう	ぶたひきにく	にんじん かぼちゃ たまねぎ えだまめ しょうが にんにく	こしょう ケチャップ ソース		
		チーズサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ にんじん			
		とうにゅうスープ		とりにく とうにゅう	たまねぎ クリームコーン コーン ほうれんそう	ブイヨン しお		
25	金	ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう			674	25.9
		さばのみそに	さとう	さば まめみそ	しょうが	さけ みりん		
		ごまこんぶいため	ごまあぶら ごま	しおこんぶ	こまつな もやし			
		いものこじる	さといも	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん ほししいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお		
28	月	おつきみゼリー	ゼリー				634	26.7
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
		とうふのカレーに	あぶら カレールウ	ぶたにく とうふ	しょうが たまねぎ にんじん しめじ こまつな	さけ カレーこ とりだし うすくちしょうゆ しお		
		はるさめサラダ	はるさめ ドレッシング	まぐろあぶらづけ	もやし にんじん			
29	火	こがたパン ぎゅうにゅう	パン	ぎゅうにゅう			609	22.0
		ひやしちゅうか	ちゅうかめん ごまあぶら さとう	まぐろあぶらづけ たまご	キャベツ にんじん もやし	ひやしちゅうかのタレ		
		さつまいもいりフライビーンズ	でんぶ さつまいも あぶら さとう ごま	だいず こごかな		しょうゆ		
		ごはん ぎゅうにゅう	ごはん	ぎゅうにゅう				
30	水	さんまのしょうがに	さとう	さんま	しょうが	しょうゆ	626	24.8
		あかじそあえ			あかじそ キャベツ			
		じゃがいものきんぴら	あぶら じゃがいも ごまあぶら ごま さとう	とりにく さつまあげ	ごぼう にんじん こんにやく えだまめ	さけ しょうゆ みりん		

9月 きゅうしゅくだより



夏休みは元気に過ごすことができましたか。まだまだ暑い日が続きます。夏の疲れが出る時期なので、バランスのよい食事をとり、生活リズムを整えましょう。

水分補給のポイントは『早めに』、『こまめに』!!

のどのかわきを感じた時は、すでに水分が不足しています。水分はのどがかわく前に、少しずつ『早めに』、『こまめに』とりましょう。



朝、起きた時



で 出かける前後



遊び・運動の
途中と前後

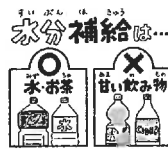


入浴の前後



夜、寝る前

普段の水分補給は、水や麦茶などで十分です。汗を多くかく時は、スポーツドリンクなどを上手に利用しましょう。
甘い清涼飲料水には糖分が多く含まれているので、水分補給として水の代わりに飲むと、糖分のとり過ぎになってしまいます。飲み過ぎには注意しましょう。



◎ **たのしみひとしな ふるさと発見ランチ** 「ふるさと発見ランチ」は、地元の良さをもっと知ってもらうために、桑名や三重県で生産された食材を給食に取り入れ、紹介しています。

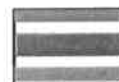
☆14日（献立表A群）・11日（献立表B群）・・・三重県産の「ひじき」と「あおさのり」を使った「ひじき入りののり佃煮」です。



☆15日（献立表A群）・16日（献立表B群）・・・三重県産の「トマト」を使った「スパイシートマト」です。

◎ ワールドランチ

☆17日（献立表A群）・18日（献立表B群）・・・タイ料理の「ガバオ」です。



◎ **行事食** 9月25日は十五夜です。「芋名月」とも呼ばれています。

☆24日（献立表A群）・25日（献立表B群）・・・里芋を使った「いものこ汁」が登場します。

◎ **まごわやさしい献立** 豆、ごま、わかめ（海藻類）、野菜・魚・しいたけ（きのこ類）・いもを使った献立です。

☆24日（献立表A群）・25日（献立表B群）・・・さばのみそ煮・ごま昆布炒め・いものこ汁・お月見ゼリー

◎ **骨コツメニュー**：骨を強くするカルシウムが多くとれるメニューです。

☆11日（献立表A群）・10日（献立表B群）・・・マカロニカレースープ・ヨーグルト

統一メニューについて 桑名・多度・長島地区それぞれ、給食を作る施設や機械器具に違いはありますが部分的に同じメニューが出来るよう工夫して、月に数回程度、献立を統一します。今月は [] の部分です。