

令和8年 9月学校給食献立表

桑名市教育委員会
長島学校給食献立作成委員会

ひ つ 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 ば 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)	からだのちょうしをととのえる (みどりのたべもの)	そのた		
2	水	中学校のみ					754	30.6
		むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう				
		ホッケのカレーたつたあげ	でんぶん あぶら	ホッケ		カレーこ しょうゆ		
		ちゅうかサラダ	ドレッシング	ハム	キャベツ にんじん			
		ワントンスープ	ワントンのかわ	やきぶた	たまねぎ にんじん もやし チンゲンサイ	とりだし しお こしょう		
3	木	中学校のみ					752	40.0
		こがたミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう				
		ペスカトーレ	スパゲッティ あぶら さとう	いか さば ペーコン	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン エリンギ トマトビューレ	ケチャップ ソース コンソメ あかワイン		
		だいずサラダ	マヨネーズ	だいず とりにくほぐしみ	キャベツ コーン	しょうゆ		
4	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			664	22.9
		ハヤシチュー	あぶら じゃがいも ハヤシルウ	ぶたにく	にんにく たまねぎ にんじん しめじ トマト えだまめ	あかワイン ケチャップ ソース		
		にんじんサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	にんじん キャベツ			
		ぶどうヨーグルト		ヨーグルト				
7	月	てりやきハンバーガー（こめこパン	こめこパン				610	26.4
		てりやきハンバーグ	さとう でんぶん	ぶたにく とりにく	たまねぎ	しょうゆ みりん		
		マヨキャベツ	マヨネーズ		キャベツ			
		ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう				
		ミネストローネ	マカロニ さとう	ウインナー	たまねぎ にんじん えだまめ トマトジュース パセリ	ケチャップ コンソメ		
8	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			654	28.2
		はっぼうさい	でんぶん ごまあぶら	ぶたにく えび いか さつまあげ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ キャベツ ピーマン もやし	さけ ちゅうかスープ しょうゆ オイスターソース		
		トックいりわかめスープ	トック	やきぶた わかめ	たまねぎ にんじん だいこん えのきたけ	とりだし しお こしょう		
		コーヒーぎゅうにゅうのもと	コーヒーぎゅうにゅうのもと					
9	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			623	24.7
		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			キャベツ あかじそこ			
		じゃがいものきんぴら	じゃがいも あぶら さとう ごまあぶら ごま	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		
10	木	ツイストパン ぎゅうにゅう	ツイストパン	ぎゅうにゅう			592	23.3
		ぶたキムチやきうどん	うどん あぶら さとう ごまあぶら ごま	ぶたにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん もやし キムチ にら	さけ しょうゆ みりん ちゅうかスープ		
		はるまき	こむぎこ はるさめ あぶら	ぶたにく	キャベツ たまねぎ にんじん ねぎ	しょうゆ		
		ござかないりかいそうサラダ	ドレッシング	わかめ くきわかめ こんぶ ちりめん	キャベツ コーン			
11	金	しぐれごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	あさりしぐれ ぎゅうにゅう		しょうゆ	600	26.3
		たまごやき	さとう	たまご				
		きりぼしだいこんのサラダ	ドレッシング	とりにくほぐしみ	きりぼしだいこん こまつな もやし コーン			
		あつあげのみそしる	あつあげ みそ	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ				
14	月	こがたミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう			673	25.4
		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 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	しょうゆ さけ トウバンジャン とりだし しお こしょう		
		フルーツのゼリーあえ	ゼリー		みかん パイナップル おうとう			
15	火	わかめごはん はっこうにゅう	こめ むぎ	わかめ はっこうにゅう			607	25.3
		いかのレモンふうみあげ	でんぶん さとう あぶら	いか	レモンかじゅう	しょうゆ さけ す		
		たくあんあえ			キャベツ にんじん たくあん あおじそこ			
		けんちんじる	ごまあぶら	とりにく とうふ あぶらあげ	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ほししいたけ ねぎ	うすくちしょうゆ しお		
16	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			605	21.8
		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 ピーマン あかピーマン しめじ バジル	しお こしょう トウバンジャン みりん しょうゆ ナンプラー オイスターソース		
		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			パイナップル			
17	木	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう			638	30.3
		チリコンカン	じゃがいも あぶら さとう	ぶたひきにく だいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん	トウバンジャン しょうゆ ソース ケチャップ チリパウダー コンソメ あかワイン しお こしょう		
		コールスローサラダ	ドレッシング	とりにくほぐしみ	キャベツ にんじん コーン			
		チーズ		チーズ				
18	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			630	25.9
		しろみぎかなのおこのみやきふう	でんぶん あぶら	パンガシウス あおのり かつおぶし		おこのみやきソース		
		こぶきかぼちゃ			かぼちゃ	しお		
		なすのみそしる		あぶらあげ 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				
24	木	クロワッサン ぎゅうにゅう	クロワッサン	ぎゅうにゅう			601	22.1
		ペンネポロネーゼ	ペンネ あぶら	ぶたひきにく	にんにく たまねぎ にんじん セロリ エリンギ トマト	あかワイン ケチャップ ソース コンソメ しお こしょう		
		コーンサラダ	ドレッシング	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん コーン			
25	金	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			668	25.7
		さばのみそに	さとう	さば 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		
		おつきみゼリー	ゼリー					
28	月	ミルクパン ぎゅうにゅう	ミルクパン	ぎゅうにゅう			659	30.4
		しろみぎかなのマリネ	でんぶん あぶら さとう	たら	たまねぎ にんじん パセリ レモンかじゅう	す しお こしょう		
		チーズサラダ	ドレッシング	チーズ	キャベツ コーン			
		とうにゅうスープ	じゃがいも	ウインナー とうにゅう	たまねぎ にんじん えだまめ	コンソメ しお こしょう		
29	火	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			617	22.7
		とうふのカレーに	カレールウ あぶら	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 うすくちしょうゆ しお とりだし		
		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			
30	水	むぎごはん ぎゅうにゅう	こめ むぎ	ぎゅうにゅう			610	24.2
		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 ピーマン トマト トマトビューレ えだまめ	さけ ケチャップ カレーこ コンソメ しお こしょう		
		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			

9月 きゅうしよくだより



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。



あさ 朝、起きた時



で 出かける前後



あそ 遊び・運動の
とちゅう 途中で
ぜんご 前後



にゅうよく 入浴の前後



よる 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。

☆18日・・・ 三重県産の「ひじき」と「あおさのり」を使った“ひじき入りのりの佃煮”です。

☆30日・・・ 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 pp

☆16日・・・ タイ料理の“ガパオ”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。

☆25日・・・ 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。

☆25日・・・ 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。

☆17日・・・ チリコンカン・コールスローサラダ・チーズ

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。