

令和8年 9月学校給食献立表

多度学校給食センター
※物資の都合により献立を一部変更する場合があります。

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 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	後期課程のみ							
		ロールパン りゅうにゅう	ロールパン	りゅうにゅう			688	27.3	
		スラッピージョー	あぶら さとう ハヤシルウ	ぶたひきにく ひきわりだいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん セロリ	ケチャップ ソース しお こしょう			
		フライドポテト	じゃがいも あぶら			しお			
		チーズサラダ	ドレッシング	ダイスチーズ まぐろあぶらづけ	キャベツ ブロッコリー コーン				
3	木	後期課程のみ							
		ロールパン りゅうにゅう	ロールパン	りゅうにゅう			651	30.3	
		ほっけのカレー-たつたあげ	あぶら でんぶん	ほっけ	しょうが	しょうゆ カレーこ			
		チキンサラダ	ドレッシング	とりにくほぐしみ	キャベツ きゅうり にんじん				
		ビーフンスープ	ビーフン	やきぶた	たまねぎ にんじん えのきたけ ねぎ	ちゅうかだし しょうゆ			
4	金	ごはん りゅうにゅう	ごはん	りゅうにゅう			704	21.3	
		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 ひきわりだいず	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ピーマン 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			
		マカロニサラダ	マカロニ ドレッシング		キャベツ コーン				
		みかんゼリー	みかんゼリー						
		7	月	キムたくごはん (ごはん キムチとたくあんのいためもの)	ごはん あぶら ごまあぶら	ぶたにく		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
りゅうにゅう				りゅうにゅう					
ワントンスープ	ワントンのかわ			とりにく	たまねぎ にんじん にら ねぎ	ちゅうかだし しょうゆ			
コーヒーりゅうにゅうのもと	コーヒーりゅうにゅうのもと								
8	火			こがたロールパン りゅうにゅう	ロールパン	りゅうにゅう			644
		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 ちゅうかだし しょうゆ トウバンジャン			
		フルーツのゼリーあえ	ゼリー		パイン とうとう みかん				
9	水	わかめごはん りゅうにゅう	ごはん	わかめ りゅうにゅう			586	23.4	
		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			
		たくあんあえ			にんじん はくさい たくあん				
		けんちんじる	ごまあぶら さといも	とりにく あぶらあげ とうふ	だいこん にんじん ごぼう こんにゃく ねぎ	しょうゆ しお			
10	木	ハンバーグドッグ (ロールパン	ロールパン				649	27.6	
		ケチャップソースハンバーグ	さとう	とりにく ぶたにく	たまねぎ	ケチャップ ソース			
		マヨキャベツ)	マヨネーズ		キャベツ コーン				
		りゅうにゅう		りゅうにゅう					
		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	ようふうだし カレーこ しお こしょう			
		ヨーグルト		ヨーグルト					
11	金	ごはん りゅうにゅう	ごはん	りゅうにゅう			609	23.2	
		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 かつおぶし あおのり		おこのみやきソース			
		こふきかぼちゃ			かぼちゃ	しお			
		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					
14	月	ごはん りゅうにゅう	ごはん	りゅうにゅう			606	24.4	
		はっほうさい	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 たけのこ キャベツ	さけ しょうゆ オイスターソース ちゅうかだし			
		トックいりわかめスープ	こめこ	やきぶた わかめ	たまねぎ にんじん ねぎ	ちゅうかだし しょうゆ			
15	火	こがたロールパン りゅうにゅう	ロールパン	りゅうにゅう			613	23.1	
		ジャージャーめん	ちゅうかめん ごまあぶら あぶら さとう	ぶたひきにく ひきわりだいず まめみそ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ ねぎ	さけ			
		コーンサラダ	ドレッシング		キャベツ にんじん きゅうり コーン				
16	水	ごはん りゅうにゅう	ごはん	りゅうにゅう			612	24.8	
		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 えだまめ トマトピューレ	さけ しお こしょう ケチャップ ようふうだし 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	しょうゆ			
17	木	ロールパン りゅうにゅう	ロールパン	りゅうにゅう			610	29.4	
		あじのごうみだれ	でんぶん あぶら さとう	あじ	しょうが ねぎ	うすくちしょうゆ す			
		マヨポテト	あぶら じゃがいも マヨネーズ		たまねぎ コーン	しょうゆ			
		とうふとわかめのスープ	あぶら	ぶたにく とうふ わかめ	たまねぎ にんじん もやし えのきたけ	ちゅうかだし こしょう			
18	金	ごはん りゅうにゅう	ごはん	りゅうにゅう			598	23.6	
		ガパオ	あぶら さとう	とりひきにく ひきわりだいず	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 しょうゆ みりん ナンプラー オイスターソース トウバンジャン			
		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	ちゅうかだし しょうゆ			
		れいとうパイン			パイン				
24	木	ロールパン りゅうにゅう	ロールパン	りゅうにゅう			614	26.0	
		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 だいずミート	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			
		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	ようふうだし しお			
25	金	ごはん はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう			621	22.6	
		さばのみそに	さとう	さば まめみそ	しょうが	さけ みりん			
		ごまこんぶあえ	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	ごはん りゅうにゅう	ごはん	りゅうにゅう			623	25.4	
		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 ちゅうかだし うすくちしょうゆ			
		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 こまつな				
29	火	ツイストパン りゅうにゅう	ツイストパン	りゅうにゅう			637	24.0	
		れいせいトマトスパゲッティ	スパゲティ あぶら さとう	まぐろあぶらづけ	キャベツ にんじん こまつな コーン トマトペースト	しょうゆ ケチャップ			
		さつまいもいりフライピーンズ	でんぶん さつまいも あぶら さとう	だいず こぎかな		しょうゆ			
30	水	ごはん はっこうにゅう	ごはん	はっこうにゅう			604	22.8	
		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	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			

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
どちゅう 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。

☆11日・・・三重県産の「**ひじき**」と「**あおさのり**」を使った「**ひじき入りのいのちの佃煮**」です。



☆16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**

☆18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・ごま昆布あえ・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。

☆10日・・・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。