

2026年9月2日(水)		2026年9月3日(木)		2026年9月4日(金)		2026年9月7日(月)		2026年9月8日(火)		2026年9月9日(水)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【のむヨーグルト】 ★のむヨーグルト	131	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126	【牛乳】 ★牛乳	126
【救給カレー】 救給カレー	480	【コッペパン】 ★コッペパン	277	【ごはん(健康米)】 金賞健康米	303	【ごはん(健康米)】 金賞健康米	303	【ごはん(健康米)】 金賞健康米	303	【ごはん(健康米)】 金賞健康米	303
【レタスのスープ】 鶏肉 レタス にんじん 玉葱 マカロニ(ツイスト) パセリ コンソメ(粉末) 白ワイン 食塩 白こしょう 鳥がらだし 水	83	【アプリコットジャム】 あんずジャム(低糖度)	30	【麻婆豆腐】 ★豆腐(冷) 豚ひき肉 玉葱 にら たけのこ(ゆで) 白ねぎ 干し椎茸 しょうが にんにく 綿実油 赤だし味噌 赤みそ トウバンジャン 酒 こいくちしょうゆ オイスターソース ごま油 かたくり粉 水	207	【鶏肉のしょうゆバター焼き】 鶏肉 白ワイン こいくちしょうゆ ★有塩バター 【とうがんのスープ】 牛肉 とうがん レタス にんじん えのきたけ カットわかめ 酒 本みりん 食塩 うすくちしょうゆ かたくり粉 昆布だし 削り節 水	103	【豚肉のしょうがいため】 豚肉 青ピーマン 玉葱 しょうが 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ 酒 綿実油 【高野豆腐の煮つけ】 ★高野豆腐 にんじん さんどまめ(冷凍) 綿実油 上白糖 食塩 うすくちしょうゆ 削り節・昆布だし	173	【あかうおのみそつけやき】 赤魚 かたくり粉 綿実油 タケヤみそ 酒 本みりん 上白糖 かたくり粉 水 【きんぴらごぼう】 にんじん ごぼう つきこんにやく さつま揚げ かつお昆布だし 綿実油 こいくちしょうゆ 本みりん 三温糖 酒	125
【白桃(缶詰)】 白桃(缶詰)	40	【鶏のトマト煮こみ】 鶏肉 食塩 白こしょう 白ワイン 米粉 綿実油 玉葱 にんにく にんじん じゃがいも ブロッコリー パセリ オリーブ油 トマト缶詰(ダイス) トマトケチャップ 上白糖 食塩 白こしょう ローレル(粉) コンソメ(粉末) 鳥がらだし 水 かたくり粉	241	【拌三絲】 緑豆はるさめ きゅうり ロースハム にんじん ごま油 米酢 上白糖 うすくちしょうゆ からし(練り) ごま(いり)	99	【お魚ふりかけ】 おさかなふりかけ	23	【キャベツのみそ汁】 おつゆふ キャベツ にんじん えのきたけ 小松菜 赤みそ 白みそ 昆布だし 削り節 水	69	【菊と春菊のおすまし】 鶏肉 酒 さといも だいこん にんじん えのきたけ しゅんぎく 菊のり 食塩 本みりん うすくちしょうゆ 昆布だし 削り節 水 かたくり粉	73
給教カレー：スイートコーン、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、うるち米(国産)、植物油、粉あめ、トマトピューレ、たまねぎエキス、カレーパウダー、食塩、酵母エキス、香辛料、水		【ひじきと大根サラダ】 だいこん 干ひじき(ステンレス釜、乾) きゅうり まぐろ缶詰(油漬フレーライト) にんじん 上白糖 白こしょう 米酢 うすくちしょうゆ オリーブ油	62			おさかなふりかけ：ドロマイト(国内製造)、混合削り節粉末、砂糖、ごま、食塩、しょうゆ、みりん、鰹風味調味料、鹽削り節、酵母エキス、乾燥マッシュポテト、でん粉、青のり、鰹削り節、黒のり、かぼちゃ粉末、還元水飴、昆布エキス、粉末水飴／アナトー色素、カラメル色素、酸化防止剤(ビタミンC)、カロチン色素					
防災について 知ろう	729		736		740		725		789	重陽の節句献立	675

2026年 9月10日(木)		2026年 9月11日(金)		2026年 9月14日(月)		2026年 9月15日(火)		2026年 9月16日(水)		2026年 9月17日(木)	
献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal	献立名/食品名	kcal
【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126	【牛乳】	126
★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳		★牛乳	
【ペンネボロネーゼ】	358	【鶏肉ときのこの炊き込みごはん】	337	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【ごはん(健康米)】	303	【じゃじゃ麺】	386
ペンネ		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		金賞健康米		うどん(ゆで)	
オリーブ油		鶏肉		【ロモ・サルタード(肉の炒めもの)】	145	【鯖の味噌煮】	183	【ヤンニョムチキン】	262	ごま油	
牛ひき肉		酒		牛肉		まさば		鶏肉		豚ひき肉	
豚ひき肉		ぶなしめじ		玉葱		あわせみそ		玉葱		干し椎茸	
にんじん		干し椎茸		にんじん		しょうが		白こしょう		玉葱	
セロリー		にんじん		青ピーマン		上白糖		酒		きゅうり	
にんにく		さんどまめ(冷凍)		トマト缶詰(ダイス)		黒砂糖		かたくり粉		しょうが	
マッシュルーム(水煮缶詰)		しょうが		こいくちしょうゆ		酒		綿実油		にんにく	
綿実油		うすくちしょうゆ		酒		本みりん		トマトケチャップ		にんじん	
食塩		酒		白ワインビネガー		こいくちしょうゆ		トマトピューレ		トウバンジャン	
ローレル(粉)		本みりん		上白糖		水		上白糖		酒	
トマト缶詰(ダイス)		かつおだし		オリーブ油		【かぼちゃのあまみつけ】	51	コチジャン		デンメンジャン	
トマトケチャップ		【豚じゃが】	194	しょうが		西洋かぼちゃ		オリーブ油		こいくちしょうゆ	
トマトピューレ				にんにく		食塩		葉ねぎ		三温糖	
コンソメ(粉末)		豚肉		白こしょう		上白糖		粉寒天		食塩	
上白糖		酒		食塩		こいくちしょうゆ		【もやしのナムル】	45	鳥がらだし	
薄力粉		じゃがいも		クミン		水		りよくとうもやし		かたくり粉	
オリーブ油		糸こんにゃく		【フライドポテト】	59	【けんちん汁】	80	にんじん		水	
食塩		玉葱		じゃがいも				こまつな			65
粉寒天		にんじん		食塩		鶏肉		ごま(すり)		【チータンタン(汁もの)◎卵除去食】	
【ウィンナーとやさいのスープ】	61	グリーンピース(冷凍)		綿実油		かたくり粉		米酢		★たまご	
レタス		綿実油		【麦いり野菜スープ】	77	★木綿豆腐		こいくちしょうゆ		玉葱	
にんじん		上白糖				だいこん		三温糖		にんじん	
玉葱		黒砂糖		おおむぎ(押麦)		にんじん		ごま油		こまつな	
ウィンナー		本みりん		ショルダーベーコン		さといも		食塩		カットわかめ	
とうもろこし(カーネル冷凍)		こいくちしょうゆ		白ワイン		白ねぎ		【トックスープ】	79	うすくちしょうゆ	
パセリ		うすくちしょうゆ		にんじん		板こんにゃく		★木綿豆腐		食塩	
コンソメ(粉末)		削り節		玉葱		ごぼう		にら		かたくり粉	
白ワイン		水		キャベツ		綿実油		玉葱		鳥がらだし	
食塩		【昆布和え】	22	セロリー		食塩		えのきたけ		水	
白こしょう		とうもろこし(カーネル冷凍)		オリーブ油		うすくちしょうゆ		トック		【蒸しパン】	135
鳥がらだし		★塩昆布		食塩		昆布だし		鳥がらだし		★蒸しパン(黒糖)	
水		キャベツ		白こしょう		削り節		うすくちしょうゆ			
【コーンドーナツ】	137	きゅうり		コンソメ(粉末)		水		本みりん			
★絹ごし豆腐		本みりん		うすくちしょうゆ				ごま油			
とうもろこし缶詰(クリーム)		ごま油		本みりん				水			
プレミックス粉(ホットケーキ用)		食塩		鳥がらだし							
粉糖		かつおだし		水							
水											
なたね油											
		塩昆布: 昆布、しょうゆ、たんぱく加水分解物(小麦・大豆)、砂糖、昆布エキス、食塩/調味料(アミノ酸等)								蒸しパン(黒糖): 全卵、小麦粉、砂糖、植物油、難消化性デキストリン、加糖練乳、油脂加工品、食物繊維、膨張剤、香料、甘味料、着色料	
				世界の料理						郷土料理	
				- ペルー -						- 岩手県 -	
	682		679		710		743		815		712





ぶどうゼリー：ぶどう還元果汁（アメリカ製造）、ポリデキストロース（食物繊維）、砂糖、果糖ノ加工デンプン、ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、V.C、香料、ピロリン酸鉄

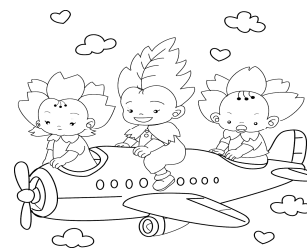
ぼうさい 防災について知ろう

9月1日の防災の日にあわせ、「防災について知ろう」ということを目的に2学期の給食開始日に非常食の体験として実施します。災害時、ライフラインが途絶えた中で救援物資が届くまでの72時間の間「いのちをつなぐ」ための非常食として、全国の栄養教諭、学校栄養職員の手により災害被災体験の教訓をもとに開発されたカレーです。



せかい りょうり 世界の料理【9月14日】

ペルー



－ ロモ・サルタード －

9月14日の献立は、ペルーの料理「ロモ・サルタード」です。ペルーに移住した中国人の影響で生まれたといわれる伝統料理です。醤油が入るのでなじみやすい味です。



9月9日は 重陽の節句

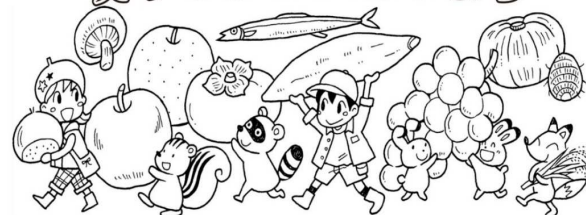


桃の節句(3月3日)や端午の節句(5月5日)のようにご節句の一つで、古くは中国から伝わったものです。中国では奇数は縁起のよい日とされ、奇数が重なる日を幸多い日と考えました。

中でも一番大きい9が重なる9月9日を「重陽」とよび、「菊の節句」として伝わりました。

中国では、菊はすぐれた薬効をもつ植物として古くから知られ、菊の薬効により健康を祈願します。

実りの秋に感謝しよう



実りの秋といえば、たくさんの食べ物がありますが、ビタミンCが豊富でおいしい「フルーツ」もその代表です。収穫時期を覚えて、旬のくだものを楽しんでください。

- ナ シ: 7月～10月
- ブドウ: 8月～11月
- リンゴ: 9月～12月
- カ キ: 10月～12月

※栄養価(kcal)は中高等部のエネルギー量を記載しています。中高等部の1に対して、小学部低学年が約7割、小学部高学年は約8割の栄養価になります。

※献立は材料搬入の都合により変更することがあります。

