

令和8年度		9月の給食献立表							小川町学校給食センター			
日	曜	献立名				材 料 名			栄養量			
		主 食	牛乳	つけるもの	お か ず	血や肉をつくる (あかの食品)	力や体温になる (きいろの食品)	体の調子をととのえる (みどりの食品)	小学生	中学生	エネルギー	たんぱく質
3	木	こどもパン	コーヒーマルク	イタリアンドレッシング	はるさめスープ ハンバーグデミグラスソースかけ イタリアンサラダ	コーヒーマルク とりにく ハンバーグ	こどもパン あぶら はるさめ ごま ごまあぶら さとう イタリアンドレッシング	にんじん にんにく しょうが ○たまねぎ にら ブロッコリー ○キャベツ トマト あかピーマン ○きゅうり とうもろこし	615	23.9	736	27.1
4	金	ごはん	牛乳	パンパンジードレッシング	チキンカレー なつやさいサラダ レモンゼリー	牛乳 とりにく	ごはん あぶら ○じゃがいも パンパンジードレッシング さとう レモンゼリー	にんじん しょうが にんにく ○たまねぎ えだまめ ○キャベツ ○きゅうり トマト とうもろこし	675	22.2	774	25.1
7	月	ごはん	牛乳		わかめスープ はるまき ホイコーロー	牛乳 とりにく とうふ なた わかめ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん ごま ごまあぶら はるまき さとう かたくりこ あぶら	にんじん ○だいこん しょうが にんにく ○たまねぎ ○キャベツ もやし ピーマン	736	25.9	847	29.5
8	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	ごま ドレスシ	しおラーメン ★みそポテト れんこんサラダ	牛乳 ぶたにく なた みそ	ちゅうかめん ごまあぶら みそポテト あぶら さとう かたくりこ ごまドレスシ	にんじん しょうが にんにく ○キャベツ ほうれんそう れんこん こんにやく こまつな とうもろこし	695	22.5	860	27.6
9	水	ごはん	牛乳		すいとん にくだんごあまずあんかけ いとこんにやくのもの	牛乳 とりにく にくだんご ぶたにく	ごはん あぶら すいとん さとう かたくりこ ごまあぶら	にんじん ○だいこん ○ながねぎ こまつな たまねぎ こんにやく ピーマン ごぼう	695	28.1	853	34.6
10	木	しょくパン	牛乳	チョコレート クリーム マヨネーズ	パンブキンスープ オムレツケチャップソースかけ キャベツサラダ	牛乳 とりにく オムレツ	しょくばん チョコレートクリーム あぶら さとう マヨネーズ	にんじん セロリー ○たまねぎ かぼちゃ トマト もやし ○キャベツ ○きゅうり とうもろこし	846	32.9	769	28.2
11	金	ごはん	牛乳		ちゅうかスープ やきナゲット ぶたキムチいため	牛乳 とりにく チキンナゲット ぶたにく あつあげ	ごはん あぶら はるさめ ごまあぶら	にんじん ○キャベツ こまつな ○たまねぎ もやし はくさいキムチ	632	25.9	785	31.7
14	月	ごはん	牛乳	ソース (中) ふりかけ	だいこんのみそしる ささみカツ やさしいため	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ささみカツ ぶたにく	ごはん あぶら	にんじん ○だいこん ○ながねぎ ほうれんそう もやし こまつな ○たまねぎ とうもろこし	641	27.2	737	30.4
15	火	じごな うどん	牛乳	ごま ドレスシ	カレーなんばん たこやき さつまいもサラダ	牛乳 ぶたにく あぶらあげ	じごなうどん あぶら さとう かたくりこ たこやき さつまいも ごまドレスシ	にんじん ○たまねぎ ○だいこん ほうれんそう ブロッコリー えだまめ ○きゅうり ○ながねぎ	700	25.1	897	30.8
16	水	ごはん	牛乳	ソース	★のっぺい汁 しろみさかなフライ ごまみそいため	牛乳 とりにく とうふ しろみさかなフライ ぶたにく あつあげ みそ	ごはん あぶら さとも かたくりこ ごまあぶら さとう ごま	にんじん ○だいこん こんにやく ○たまねぎ ピーマン こまつな	664	27.8	765	31.3
17	木	くろパン	牛乳	ナムル ドレスシ	★しおやきそば ブロッコリーサラダ アーモンドフィッシュ	牛乳 とりにく ちくわ あおのり かたくちいわし	くろばん あぶら ちゅうかめん ナムルドレスシ アーモンド	にんじん ○たまねぎ ○キャベツ ○だいこん ブロッコリー もやし とうもろこし	591	24.4	717	29.3
18	金	ごはん	牛乳	わふう ドレスシ	マーボーどうふ ポークしゅうまい かいそうサラダ	牛乳 ぶたにく みそ とうふ ポークしゅうまい きわかめ わかめ だいず	ごはん あぶら さとう ごまあぶら かたくりこ わふうドレスシ	にんじん にんにく しょうが たけのこ ○ながねぎ にら とうもろこし ○キャベツ	719	26.9	871	31.9
24	木	コッペパン	牛乳		にくだんごスープ とうにゅうコロッケ スラッピージョー	牛乳 ミートボール ぶたにく だいず	コッペパン あぶら はるさめ かたくりこ とうにゅうコロッケ さとう じゃがいも パンこ	にんじん もやし こまつな にんにく ○たまねぎ トマト パプリカ	618	23.7	743	28.6
25	金	ごはん	牛乳		おつきみだんごじる いわしのうめに あつあげのもの	牛乳 とりにく なた わかめ いわしのうめに あつあげ	ごはん あぶら しらたまだんご さとう	にんじん ○だいこん ○ながねぎ こまつな にんにく ピーマン ○たまねぎ	666	26.7	769	30.2
28	月	ごはん	牛乳	ソース	けんちんじる メンチカツ きりぼしだいこんのごもくに	牛乳 とりにく とうふ メンチカツ ぶたにく あぶらあげ だいず	ごはん あぶら じゃがいも さとう	にんじん ごぼう ○だいこん こんにやく ○ながねぎ きりぼしだいこん	683	28.1	782	31.5
29	火	ホット ちゅうかめん	牛乳	パンパンジードレッシング	★サンマーメンスープ ハッシュドポテト こんにやくサラダ	牛乳 ぶたにく なた だいず	ちゅうかめん あぶら かたくりこ ごまあぶら ハッシュドポテト パンパンジードレッシング	にんじん しょうが にんにく たけのこ もやし ○キャベツ ○ながねぎ ブロッコリー こんにやく	570	23.5	701	28.2
30	水	ごはん	牛乳	(小) ふりかけ ごま ドレスシ	とうふのみそしる あげぎょうざ ひじきサラダ	牛乳 あぶらあげ とうふ みそ ぎょうざ ひじき	ごはん あぶら ごまドレスシ	にんじん ○たまねぎ ○だいこん こまつな ○キャベツ ブロッコリー	640	21.2	798	25.2
実施回数	17回	“はし”は毎日用意しましょう！ ※材料入荷の都合により献立を変更することがあります。★は新メニューになります。 ※太字の食材は、小川町産の食材を予定しています。☆は小川町の有機農家が作った野菜・○はおがわん野菜を予定しています。秋分の日						平均栄養量	670	25.6	788	29.5
								栄養基準量	650	27.0	830	34.2

中学生250mlの牛乳の日 9月10日・24日



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことが安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。



暦では立秋が過ぎ、いよいよ秋が近づいてきました。秋は食欲の秋、運動の秋、読書の秋とも言われ、過ごしやすく、おいしい食べ物が多く出回る季節になります。給食は、【旬】の食材を積極的に使用しています。旬の食材は栄養価が高く、何となくもおいしいが選べます。そして、価格もお財布に優しい金額となります。9月に旬を迎える、さば・さんま・いわし・あさり・なす・しめじ・さつまいも・さといも・れんこん・しめじなど色々な食材を使い調理をしたいと思えます。また、行事食として、9月25日【十五夜】は、お月見団子汁も登場します。＜今月の新メニュー＞秩父名物【みそポテト】・神奈川県のご当地ラーメン【サンマーメンスープ】・旬のさといもを使用した新潟県や全国に伝わる郷土料理【のっぺい汁】・塩味の焼きそばなどが登場します。お楽しみに・・・

朝の過ごし方を見直してみよう

- 1 早起きする
いまだ寝ていて、家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。
- 2 朝ごはんを必ず食べる
朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。
- 3 トイレに行く
朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



※裏面もあります