



令和8年 9月分 献立予定表 (19回)

太字は茨城県産使用を予定しています

坂東市立猿島学校給食センター

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる				
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂			
1	火	バターロールパン 牛乳		牛乳			パン		630 28.7 2.1	714 32.4 2.6	
		とりにくのてりやき	とり肉			しょうが					
		だいこんとえだまめのサラダ ●ドレッシング			にんじん	だいこん えだまめ					
		チンゲンサイとワンタンのスープ	とうふ 卵		チンゲンサイ にんじん	ねぎ えのきたけ	小麦粉 でんぷん				
		※ぶどうゼリー				ぶどう	砂糖				
2	水	むぎごはん 牛乳		牛乳			ごはん むぎ		644 19.5 2.9	807 23.5 3.4	
		キーマカレー	ぶた肉 大豆		にんじん 赤ピーマン	たまねぎ にんにく しょうが	じゃがいも 油				
		オムレツ	卵 大豆			でんぷん	油				
		アスパラとキャベツのサラダ ●ドレッシング		アスパラガス	きゅうり キャベツ						
3	木	しょうゆラーメン 牛乳 (ちゅうかめん しょうゆラーメンスープ)	ぶた肉 なた	牛乳		ねぎ めんま とうもろこし にんにく	ちゅうかめん 油		609 30.4 2.5	795 37.3 3.2	
		かいせんステーキ	すけとうだら いか えび 大豆			とうもろこし えだまめ たまねぎ	でんぷん				
		いんげんとベーコンのソテー	ベーコン		さやいんげん にんじん		油				
4	金	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		607 22.0 2.1	733 24.9 2.6	
		かつおフライ	かつお				パン粉 小麦粉 油				
		もやしときゅうりのナムル ●ドレッシング			にんじん	もやし きゅうり					
		だいこんとたまねぎのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	だいこん たまねぎ					
		7	月	ブルコギどん 牛乳 (ごはん ブルコギどんのぐ)	ぶた肉	牛乳	にんじん にら	しめじ たまねぎ にんにく	ごはん ごま 春雨 砂糖 ごま油	623 21.9 1.8	785 26.5 2.2
				こまつなのスープ	とうふ ベーコン なた		こまつな にんじん	はくさい			
カクテルゼリーあえ	豆乳			かんてん		パインアップル みかん りんご もも ぶどう	砂糖				
8	火	ミニコッパパン 牛乳		牛乳			パン		620 23.3 3.2	726 27.0 3.9	
		スパゲッティナポリタン	ベーコン	チーズ	青ピーマン	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ バター				
		たらのフリッター (1.2.2.2)	たら	あおさ			小麦粉 砂糖 油 米粉 でんぷん				
		グリーンサラダ ●ドレッシング			ブロッコリー	きゅうり キャベツ					
9	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		659 20.7 3.1	801 24.8 3.9	
		だしまきたまご	卵				砂糖 でんぷん				
		ごもくまめ	とり肉 大豆	こんぶ	にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖 油				
		じゃがいものみそしる	とうふ 油あげ みそ			たまねぎ	じゃがいも				
10	木	カレーなんばんうどん ※はっこう乳 (ソフトめん カレーなんばんじる)	ぶた肉 なた 油あげ	はっこう乳	にんじん	ねぎ にんにく たまねぎ	ソフトめん 油 でんぷん	652 23.0 3.2	838 28.8 3.9		
		チーズはんぺんフライ	ぎよ肉すりみ 卵	チーズ			砂糖 パン粉 小麦粉 油 でんぷん やまいも				
		カリフラワーとアスパラのサラダ ●ドレッシング			アスパラガス	カリフラワー					
11	金	にほんのあじめぐり～あきたけん～「いものこじる」						650 30.0 2.7	790 35.4 3.1		
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
		さばのみそに	さば みそ				砂糖 でんぷん				
		きりぼしだいこんのもの	さつまあげ		にんじん	だいこん しいたけ えだまめ	砂糖 油				
		いものこじる	とり肉 油あげ とうふ		にんじん	しめじ ねぎ ごぼう だいこん	こんにゃく さといも				
		14	月	ちゅうかどん 牛乳 (ごはん ちゅうかどんのぐ)	ぶた肉 なた いか 生あげ	牛乳	にんじん	たまねぎ はくさい たけのこ きくらげ にんにく しょうが	ごはん ごま油 でんぷん 油	720 28.0 1.8	887 33.4 2.3
				れんこんサラダ ●ドレッシング			にんじん	れんこん とうもろこし	ごま		
				※ヨーグルト		ヨーグルト					
15	火	ホットドッグ 牛乳 (ドッグパン フランクフルト ★ケチャップ)	ソーセージ	牛乳			パン		619 22.7 3.4	707 25.7 4.0	
		キャベツときゅうりのサラダ ●ドレッシング			にんじん	きゅうり キャベツ					
		さつまいもいりシチュー	とり肉	牛乳 クリーム	にんじん パセリ	しめじ たまねぎ	さつまいも バター				
		「キャベツときゅうりのサラダ」には、『いばらきけんりつのうぎょうだいがっこう』のがくせいさんがそだててくれた「きゅうり」をつかっています！									
16	水	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		665 31.6 3.1	757 35.6 3.7	
		さけのおおやき	さけ								
		せんぎりこんぶのいために	ぶた肉 さつまあげ	こんぶ	にんじん さやいんげん		砂糖 油				
		なすのみそしる	とうふ みそ		にんじん	なす たまねぎ					

日	曜	献立名	体の中での主なはたらき						小学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)	中学生 エネルギー (kcal) たんぱく質 (g) 塩分(g)
			体をつくるもとになる		体の調子を整える		エネルギーのもとになる			
			1群 魚・肉・卵・豆・豆製品	2群 牛乳・小魚・海藻類	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜・きのこ・果物	5群 穀類・いも類・砂糖	6群 種実類・油脂		
17	木	とりなんばんうどん 牛乳 (ソフトめん とりなんばんじる)	とい肉 なんと	牛乳	こまつな にんじん	ねぎ たまねぎ	ソフトめん		582 23.1 2.7	741 28.2 3.3
		しのだに	とり肉 ぶた肉 油あげ		にんじん	たまねぎ	砂糖 でんぷん			
		アスパラとにんじんのサラダ ●ドレッシング			アスパラガス にんじん	キャベツ				
18	金	美味(おい)しおこんだて							676 28.2 2.5	821 32.4 3.1
		わかめごはん 牛乳		牛乳 わかめ			ごはん 砂糖			
		めばるのたつたあげ	めばる			しょうが	でんぷん	油		
		わふうサラダ ●ドレッシング			にんじん	キャベツ とうもろこし				
24	木	タンメンうどん 牛乳 (ソフトめん タンメンスープ)	ぶた肉 なんと	牛乳	にんじん	もやし ねぎ きくらげ たまねぎ キャベツ しょうが	ソフトめん	油	606 25.1 3.0	765 30.4 3.7
		れんこんのひきにくあわせあげ	とり肉 大豆			れんこん たまねぎ しいたけ	パン粉 小麦粉 でんぷん	油		
		ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー にんじん		砂糖	ごま		
25	金	おたのしみおこんだて～おつきみ～							712 25.0 2.7	861 28.3 3.3
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		うさぎがたハンバーグトマトソース	とり肉 ぶた肉		トマト	たまねぎ にんにく しょうが	砂糖 でんぷん	油		
		ごぼうサラダ	卵		にんじん	ごぼう とうもろこし	砂糖	ごま ごま油		
28	月	キャベツのみそしる	油あげ みそ	わかめ	にんじん	ねぎ しめじ キャベツ			622 20.1 2.4	761 24.3 2.8
		※おつきみデザート		かんてん		いちご ブルーベリー りんご うんしゅうみかん	砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		かにしゅうまい(2)	かに えび 卵 大豆 ぎょう肉すりみ とり肉 ぶた肉			たまねぎ しょうが	小麦粉 でんぷん じゃがいも			
29	火	チンジャオロース	ぶた肉		赤ピーマン にんじん	たけのこ しょうが にんにく	砂糖 でんぷん	ごま油	670 31.0 3.4	808 36.0 4.2
		わかめスープ	なんと	わかめ	にんじん	ねぎ たまねぎ えのきたけ		ごま		
		シュプールパン 牛乳		牛乳			パン			
		もうかざめのクリスピーあげ	もうかざめ		赤ピーマン	とうもろこし にんにく	砂糖	油		
30	水	ポークビーンズ	ぶた肉 大豆		にんじん	たまねぎ じゃがいも	砂糖	バター	735 25.0 2.7	866 28.8 3.2
		あおりんごゼリーあえ				パインアップル もも みかん りんご	砂糖			
		ごはん 牛乳		牛乳			ごはん			
		にくだんご(2)	とり肉 ぶた肉			たまねぎ しょうが	パン粉 砂糖 でんぷん	油		
		ひじきに	ぶた肉 さつまあげ	ひじき	にんじん さやいんげん	しいたけ	こんにゃく 砂糖	油	735 25.0 2.7	866 28.8 3.2
		ほうれんそうのみそしる	とうふ 油あげ みそ		ほうれんそう にんじん	ねぎ しめじ だいこん				
		※チョコタルト	卵				小麦粉	チョコレート ココア		
							砂糖	アーモンド マーガリン		

献立表に記載されている食品は主な食品で、調味料や加工品に含まれているアレルギーなど、使用食品のすべては記載しておりません。
食物アレルギーを有する児童生徒と保護者の方は、献立内容一覧表及び原材料配合表をご確認ください。

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気がないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

① 早起きする

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。



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。



●：学校処分 ※：業者配送 ★：学校で数えるもの
◎くだもの皮や芯、中華まんの紙やグラタンの容器などは、学校で処分してください。
◎（ ）の数は、低学年（1～2年）、中学年（3～4年）、高学年（5～6年）、中学生・職員です。
◎物資の都合等により、献立が変更になる場合があります。
◎魚料理については「骨」がある場合がありますので、気をつけて食べてください。

茨城県立農業大学校「きゅうり」

15日(火)の「キャベツときゅうりのサラダ」で使用する「きゅうり」は、茨城県立農業大学校の学生のみなさんが育てたきゅうりです。自分たちが育てたきゅうりが給食に使われることをとても喜んでいました。

学生のみなさんが一生懸命育てた「きゅうり」を、おいしくいただきます。

日本の味めぐり ～秋田県～ いものこじる

11日(金)は、秋田県の郷土料理「いものこじる」を提供します。「いものこ」とは里芋のことです。里芋を中心にとり肉、しいたけ、野菜などたくさんの具を入れます。秋田県では、秋の収穫に感謝して喜び合うお祝いのお料理です。

減塩の日 (いばらき美味しおDay)

茨城県では毎月20日は「いばらき美味しおDay(減塩日)」と決めました。給食センターでは「減塩の日」の給食として、塩分を減らすためにかつおぶし等でだしをとった汁物を提供します。