

令和8年(2026年)9月 学校給食献立表



九度山町学校給食センター

※すべての日に牛乳 がつきます。ぎゅうにゅうは、あかのグループです。

日	曜日	こんだてめい	ざいりょう				1人1日 (kcal)
			おもにエネルギーのもとになるもの (きいろのグループ)	おもにからだをつくるものとなるもの (あかのグループ)	おもにからだのちょうしをととのえるものとなるもの (みどりのグループ)	ちょうみりょう	
1	火	ごはん	ごはん				575 662
		ぶたキムチいため	ごま、あぶら、さとう	ぶたにく	たまねぎ、はくさい、にら、はくさいキムチ	しょうゆ、さけ、こしょう	
		だいこんツナサラダ	あぶら、さとう	ツナ	だいこん、ほうれんそう、れもんかじゅう	しょうゆ、す、しお、こしょう	
2	水	むぎごはん	むぎごはん				595 681
		にくそぼろどんぶり	さとう	とりひきにく、ぶたひきにく、だいず	たまねぎ、にんじん、えだまめ、しょうが	しょうゆ、みりん	
		にんじんしりしり	ごま、さとう、ごまあぶら	ツナ	にんじん、れもんかじゅう	しょうゆ	
3	木	ぶどう			ぶどう		567 670
		ごはん	ごはん				
		さわらのしおやき		さわら		しお	
4	金	ごまあえ	ごま、さとう		はくさい、こまつな、にんじん	しょうゆ	634 747
		わかめとうふのみそしる	じゃがいも	わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ	たまねぎ、えのき	だしパック	
		げんりょうごはん	げんりょうごはん				
7	月	やきそば	やきそばめん、あぶら	ぶたにく、いか、あおのり	キャベツ、たまねぎ、にんじん、にら	とんかつソース、ウスターソース、ケチャップ、しお	613 708
		こうやどうふとチーズのサラダ	さとう、あぶら	こうやどうふ、チーズ	きゅうり、にんじん、とうもろこし	しょうゆ、さけ、みりん、す、こしょう	
		ごはん	ごはん				
8	火	しろみさかなとやさいのマヨネーズやき	マヨネーズ	ホキ、みそ	たまねぎ、とうもろこし	こしょう、	575 662
		ひじきとえだまめのサラダ	さとう、ごま、ごまあぶら	ひじき、ハム	もやし、こまつな、えだまめ、にんじん	しょうゆ、さけ、みりん、す	
		だいこんのみそしる		わかめ、とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、ぶなしめじ	だしパック	
9	水	ごはん	ごはん				579 725
		じゃがいものそぼろに	じゃがいも、さとう	ぶたひきにく	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、しょうが	しょうゆ、みりん、さけ	
		うめこんぶあえ	はちみつ、ごま	しおこんぶ、かつおぶし	キャベツ、きゅうり、こまつな、うめびしお	しょうゆ、	
10	木	食パン	しょくぱん				624 711
		グリルチキンマーマレードソース	マーマレード	とりにく	にんにく	しお、こしょう、しょうゆ、しろワイン	
		マカロニサラダ	マカロニ、マヨネーズ、さとう		キャベツ、きゅうり、とうもろこし	す、しお、こしょう	
11	金	クラムチャウダー	じゃがいも、しろいんげんまめ、あぶら	ベーコン、あさり、だいず、ぎゅうにゅう	たまねぎ、にんじん	だしパック、しょうゆ、さけ、しお	595 707
		ごはん	ごはん				
		かぼちゃひきにくフライ	かぼちゃひきにくフライ、あぶら				
14	月	ブロッコリーとコーンのサラダ	さとう、あぶら		ブロッコリー、とうもろこし	す、しお、こしょう	665 667
		レタスのスープ		ソーセージ	レタス、たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく	コンソメスープのもと、しょうゆ、とりがらスープのもと、しお、こしょう	
		ごはん	ごはん				
15	火	さばのみそに		さばのみそに			604 691
		たくあんあえ		かつおぶし	だいこんつけもの、キャベツ、にんじん、こまつな	しょうゆ	
		けんちんじる	さといも、あぶら	とうふ、あぶらあげ	ごんにゃく、にんじん、ごぼう、あおねぎ、ほししいたけ	だしパック、しょうゆ、さけ、しお	
16	水	ナン	ナン				592 667
		だいず入りキーマカレー		ぶたひきにく、だいず	たまねぎ、にんじん、ピーマン、にんにく、しょうが、トマト	カレーパウダー、トマトケチャップ、ウスターソース、スープストック、カレー	
		かいそうサラダ		かいそうミックス	きゅうり	あおじそドレッシング	
17	木	チーズ		チーズ			665 667
		ごはん	ごはん				
		ほねくのいそべあげ	あぶら	ほねく、あおのり		こむぎこ	
18	金	ゆかりあえ			キャベツ	ゆかり	604 691
		ちゃんこじる	さといも、あぶら	とりにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ほししいたけ、はくさい、しろねぎ、いとごんにゃく、こまつな	だしパック、しょうゆ、さけ、しお	
		ごはん	ごはん				
24	木	あつあげとさつまいものちゅうかい	さつまいも、さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、あつあげ	たまねぎ、にんじん、にら、しろねぎ、しょうが、ほししいたけ	しょうゆ、ちゅうかスープのもと、オイスターソース、	575 661
		ため	ごま、ごまあぶら		もやし	しょうゆ	
		もやしのナムル					
25	金	ごはん	ごはん				602 689
		はつぼうさい	さとう、ごまあぶら、かたくりこ	ぶたにく、いか	はくさい、たまねぎ、もやし、にんじん、あおねぎ、ほししいたけ	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと、しお、こしょう	
		はるさめサラダ	はるさめ、ごま、さとう、ごまあぶら	ハム	きゅうり、にんじん	す、しょうゆ	
28	月	ごはん	ごはん				648 735
		しろみさかなフライ、タルタルソースこぶくろ	あぶら、タルタルソース	しろみさかなフライ			
		イタリアンサラダ	さとう、オリーブオイル		キャベツ、ブロッコリー	す、しお、こしょう	
29	火	コンソメスープ	じゃがいも、あぶら		たまねぎ、にんじん、セロリ	コンソメスープのもと、しお、こしょう、パセリ	641 728
		ごはん	ごはん				
		うさぎがたハンバーグ、ケチャップこぶくろ		うさぎがたハンバーグ		ケチャップ	
30	水	ぶたじる	さといも	ぶたにく、とうふ、あぶらあげ、みそ	だいこん、ごぼう、にんじん、あおねぎ	だしパック	687 774
		つきみだんご	つきみだんご	きなこ			
		わかめごはん	ごはん				
29	火	チーズはんぺんフライ	あぶら	チーズはんぺんフライ			575 661
		ツナとキャベツのサラダ	さとう、あぶら	ツナ	キャベツ、こまつな、とうもろこし	す、しお、こしょう	
		さつまいものみそしる	さつまいも	あぶらあげ、とうふ、みそ	たまねぎ、ぶなしめじ	だしパック	
30	水	ごはん	ごはん				576 684
		とりにくのバーベキューソース	かたくりこ、あぶら、さとう	とりにく	にんにく、たまねぎ、りんご	さけ、しお、しょうゆ、みりん、いちみつ、うからし	
		ごぼうサラダ	ごま、あぶら、さとう	ハム	キャベツ、ごぼう、ほうれんそう	しょうゆ、す、しお、こしょう	
29	火	トマトスープ	じゃがいも、オリーブオイル	ベーコン、だいず	たまねぎ、にんじん、セロリ、にんにく、パジル、トマト	コンソメスープのもと、しょうゆ、しお、こしょう	575 661
		むぎごはん	むぎごはん				
		ビビンバ	さとう、ごまあぶら、ごま、ラー油	とりひきにく、ぶたひきにく	しょうが、にんじん、もやし、ほうれんそう	しょうゆ、トウバンジャン	
30	水	はるさめスープ	はるさめ	とりにく、とうふ、わかめ	はくさい、たまねぎ、しょうが、ほししいたけ	しょうゆ、さけ、ちゅうかスープのもと	576 684
		食パン	食パン				
		クリームシチュー	じゃがいも	とりにく	たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、まいたけ	だしパック、コンソメスープ、コンソメスープ、こしょう、クリームシチューミックス	
30	水	ぼてととおこめのささみカツ	あぶら	ぼてととおこめのささみカツ			576 684
		コーンサラダ	さとう、あぶら		キャベツ、こまつな、とうもろこし	す、しお、こしょう	
		ごはん	ごはん				

※材料等の都合により献立内容を変更することがあります。ご了承ください。
※おはしは毎日持ってきてください。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。

給食だより

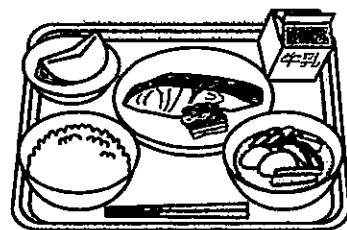
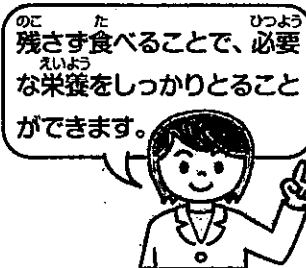
令和8年度 九度山町学校給食センター

9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どものころから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守ることに繋がります。

いろいろな食品を バランスよくとりましょう

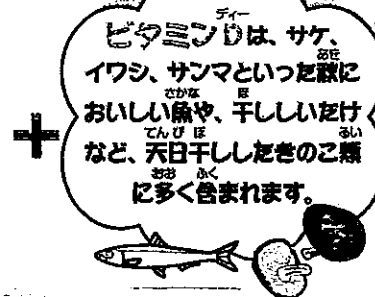
学校給食では、1日に必要な栄養量の約3分の1をとれるよう考えられており、普段の食事でも不足しやすいカルシウムや鉄、ビタミン類、食物繊維はさらに多くとれるようになっています。日々の給食から、バランスのよい組み合わせを学んでみましょう。



成長期の今、しっかりとりたい カルシウム

カルシウムは、骨や歯をつくるだけでなく、体の動きを助ける大切な栄養素です。ビタミンDと一緒にとると吸収が高まります。

カルシウムを多く含む食品



食塩控えめ・野菜たっぷりを心がけましょう

食塩（ナトリウム）は、食べ物のおいしさや保存に関わるだけでなく、私たちの体にとってなくてはならないものです。一方で、とり過ぎは高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中などの病気につながります。濃い味つけに慣れると、素材の味を感じにくくなるため、日ごろからうす味に親しむことが大切です。また、野菜や果物に多く含まれるカリウムには、体内の余分なナトリウムを排出する働きがあります。「食塩は控えめに、野菜はたっぷり」を心がけましょう。

今日から実践！うす味でもおいしく食べるコツ

だしのうま味を
きかせる

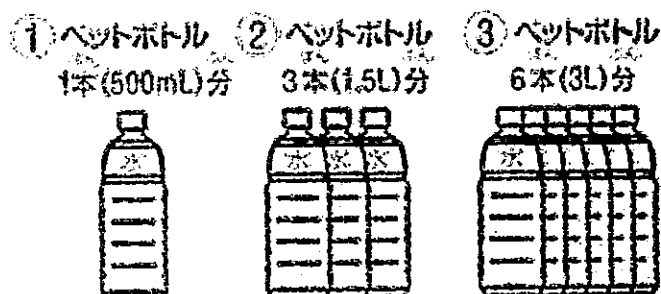
酸味や香りを
プラスする

よくかんで、
味わって
食べる

9月の行事&記念日 3択クイズ

9/1 防災の日

災害に備えて、水は1人1日
どのくらい必要？



こたえ ③

- 水はひとり1日3Lが目安です。
- 食料品は常温で保存でき、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。
- 数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

