

9月 学校給食献立表

～旬の食材～
pacific saury
さんま

令和8年9月
石岡市立石岡学校給食センター
Aブロック 石岡小・府中小・東小・南小

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						エネルギー (kcal) たんぱく質(g) 食塩(g)	
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			調味料他
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類		
								児童	
1 (火)	コッペパン(チョコレートクリーム)					パン (チョコレートクリーム)		591 21.1 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ミートボール(児:2こ、職:3こ)	とり肉			たまねぎ	さとう	しょうゆ みりん		
	ブロッコリーのサラダ (コーンクリームドレッシング)			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし		(ドレッシング)		
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト パセリ	たまねぎ セロリ にんにく	じゃがいも	オリーブ油 スープストック 塩 こしょう		
2 (水)	ごはん					ごはん		669 23.5 2.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	みそチキンカツ	とり肉 みそ 赤みそ				パン粉 小麦粉 さとう	油 ごま みりん 酒		
	ひじきのいりに	油あげ	ひじき	にんじん		しらたき さとう	油 しょうゆ 和風だし		
	とうがんのすましじる			小松菜 にんじん	とうがん ねぎ 干しいたけ	でんぶん	和風だし しょうゆ 塩		
3 (木)	ごはん					ごはん		638 24.1 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さんまのしおやき	さんま				油	塩		
	ピーマンともやしのツナいため	まぐろ油づけ かつお節		ピーマン	もやし	ごま ごま油	鶏だし 塩 こしょう		
	ごまみそしる	生揚げ みそ		小松菜 にんじん	ねぎ ごぼう	じゃがいも こんにゃく	ごま しょうゆ 和風だし		
4 (金)	きれめいりコッペパン					パン		595 24.3 2.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	スラッピージョー	ぶた肉 大豆		ピーマン	たまねぎ	パン粉 さとう	バター トマトケチャップ ウスターソース こしょう		
	ポイルやさい(マヨネーズ)			にんじん	キャベツ きゅうり		(マヨネーズ)		
	オニオンスープ	ベーコン		にんじん パセリ	たまねぎ	じゃがいも マカロニ	スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
7 (月)	ゆうきまいのごはん					ごはん		622 24.5 1.8	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	ぶたにくのやさしいため	ぶた肉			にんにく たまねぎ ねぎ	油	生姜焼きのたれ 酒 みりん		
	ゆうきこまつなのポンずあえ			小松菜 にんじん	もやし	さとう	ごま ごま油 ポン酢 しょうゆ		
	かわワントンスープ	とり肉		にんじん オクラ	キャベツ ねぎ しょうが	小麦粉	ごま油 中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
8 (火)	コッペパン(メープルジャム)					パン (メープルジャム)		602 19.6 2.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	とうふナゲット(児:2こ、職:3こ)	豆腐 魚肉			たまねぎ	油			
	パスタサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり	マカロニ	油 イタリアンドレッシング		
	ウイナースープ	ウイナー		にんじん 小松菜 パセリ	たまねぎ		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
9 (水)	ごはん					ごはん		614 23.9 1.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	* なっとう	納豆					たれ からし		
	じゃがいものうまに	ぶた肉		にんじん	たまねぎ グリンピース	じゃがいも こんにゃく さとう	油 和風だし しょうゆ		
	だいずのへんしんみそしる	豆腐 生揚げ 油揚げ 大豆 豆乳 みそ		にんじん	大根 ねぎ		和風だし		
10 (木)	むぎごはん					麦 ごはん		618 25.5 2.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	水あめ さとう	しょうゆ		
	きゅうりのちゅうかあえ			にんじん	もやし きゅうり	さとう	ごま油 ごま 酢 しょうゆ		
	とんじる	ぶた肉 生揚げ みそ		にんじん	大根 ねぎ	じゃがいも こんにゃく	和風だし		
11 (金)	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉 かまぼこ		にんじん	干しいたけ	ソフトめん さとう	しょうゆ 和風だし 酒	598 22.8 2.7	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さんしよくごまあえ			小松菜 にんじん	キャベツ	さとう	ごま しょうゆ みりん		
	さつまいもいりあまざけむしパン	鶏卵	牛乳			ホットケーキの素 さつまいも 甘酒	油		
14 (月)	むぎごはん					麦 ごはん		610 22.6 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	だしまきたまご	鶏卵				さとう			
	キャベツのみそいため	ぶた肉 油あげ 赤みそ		にんじん	キャベツ もやし たまねぎ しょうが にんにく	さとう でんぶん	油 しょうゆ オイスターソース 豆板醤		
	わかめスープ	生揚げ	わかめ	にんじん	たまねぎ 干しいたけ	春雨	中華スープの素 しょうゆ 塩 こしょう		
15 (火)	きれめいりコッペパン					パン		612 20.5 2.5	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	スパゲッティナポリタン	ハム		にんじん ピーマン トマト	たまねぎ マッシュルーム	スパゲッティ	油 トマトケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
	イタリアンサラダ			赤パプリカ	キャベツ きゅうり 黄パプリカ		イタリアンドレッシング 塩		
	* ぶどうゼリー				ぶどう	さとう			
16 (水)	ごはん					ごはん		600 25.5 1.9	
	ぎゅうにゅう		牛乳						
	さわらのさいきょうやき	さわら みそ				さとう	みりん		
	にんじんしりしり	生揚げ 鶏卵 まぐろ油づけ		にんじん さやいんげん		油	しょうゆ みりん 酒		
	ゆうきこまつなとじゃがいものみそしる	みそ		小松菜 にんじん	ねぎ	じゃがいも	和風だし		

【郷土料理】
愛知県

パンにはさんで
たべましょう

【スタディーメニュー】
小学3年理科
大豆

パンにはさんで
たべましょう

【スタディーメニュー】
小学4年道徳
ナポリタン

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	エネルギー (kcal)	
		主に体の組織を 作る食品		主に体の調子を 整える食品		主にエネルギーの もとになる食品			たんぱく質(g)	
		1群 肉・魚・卵・ 豆・豆製品	2群 牛乳・乳製品・ 小魚・海そう	3群 緑黄色 野菜	4群 その他の 野菜・果物	5群 穀類・いも類 ・砂糖	6群 油脂類		食塩(g)	
									児童	
17 (木)	ごはん					ごはん			604 21.7 1.9	
	はっこうにゅう		発酵乳							
	あげぎょうざ(児:2こ、職:3こ)	とり肉			キャベツ	小麦粉	油			
	しおこんぶあえ		塩こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油			
	とうふのちゅうかに	豆腐 ぶた肉		にんじん	たまねぎ しょうが グリーンピース たけのこ 干しいたけ	さとう でんぷん		中華スープの素 しょうゆ 塩		
18 (金)	バターロール					パン			653 22.1 2.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さつまいもコロッケ					さつまいも パン粉 じゃがいも 小麦粉	油 ごま			
	えだまめサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり えだまめ			コーンクリーミードレッシング		
	ベーコンとたまごのスープ	ベーコン とり肉 鶏卵 チーズ		にんじん 小松菜	たまねぎ とうもろこし	パン粉		コンソメ 塩 こしょう		
24 (木)	ごはん					ごはん			624 22.7 2.1	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉			たまねぎ	さとう でんぷん	油	酒 しょうゆ みりん		
	かまぼこサラダ	かまぼこ		にんじん	キャベツ きゅうり			塩ドレッシング		
	けんちんじる	豆腐		にんじん	大根 ねぎ しめじ ごぼう	さといも こんにゃく	油	和風だし しょうゆ 塩		
25 (金)	たんたんめん(ちゅうかめん)	ぶた肉 みそ		にんじん 小松菜	にんにく しょうが たまねぎ もやし とうもろこし	中華めん さとう でんぷん	ごま ごま油	しょうゆ 中華スープの素 こうじパウダー 豆板醤	623 21.8 2.6	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	キャベツときゅうりのナムル			にんじん	キャベツ きゅうり	さとう	ごま油 ごま	しょうゆ 酢		
	*プリン	牛乳				さとう				
28 (月)	チキンカレーライス(ごはん チキンカレー)	とり肉	脱脂粉乳	にんじん	たまねぎ グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレールウ	615 17.8 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	かいそうサラダ	かにかまぼこ	わかめ こんぶ	にんじん	キャベツ きゅうり			和風ドレッシング しょうゆ		
	なし				なし					
29 (火)	くろパン					黒糖 パン			628 23.3 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	ペンネのトマトソース	ぶた肉 大豆		トマト	たまねぎ セロリ にんにく	マカロニ	油	トマトケチャップ 白ワイン コンソメ 塩 こしょう		
	コールスローサラダ			にんじん	キャベツ きゅうり とうもろこし			コールスロードレッシング		
	*ヨーグルト		ヨーグルト							
30 (水)	ごはん					ごはん			639 26.7 2.3	
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とりにくのしおこうじやき	とり肉					油	塩こうじ		
	ごもくきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにゃく さとう	ごま 油 ごま油	しょうゆ		
	きのこのみそしる	生揚げ みそ		にんじん 小松菜	ねぎ しめじ えのきたけ			和風だし		
※都合により献立が変更する場合があります。栄養量及び栄養素基準は、小学校中学年(3、4年生)、中学生のものです。 * 印は学校配送となります。 献立表は石岡市ホームページにも掲載されています。									650	
＜今月の石岡市の食材＞小松菜、ねぎ、きゅうり、梨、米、みそ ＜今月の石岡市の有機農産物＞小松菜、オクラ、米									栄養基準値	26.8
									2.0未満	

<今月の石岡市の食材> 小松菜、ねぎ、きゅうり、梨、米、みそ <今月の石岡市の有機農産物> 小松菜、オクラ、米



～スタディーメニュー小学3年理科・大豆「植物の育ち方～花がさいたあと」～

植物は、1つの種から子葉が出て、根・くき・葉が育ちます。大豆と枝豆は、ももとは同じ植物で、未成熟の時期に収穫された緑色の若いものが枝豆、成熟するまで待ち、茶色く乾いたものが大豆です。
～スタディーメニュー小学4年道徳・ナポリタン「つながっている日本と外国」～
イタリアからきた転校生ガイアが、イタリア料理店の前で「このスパゲッティはイタリアに無い。」とナポリタンを見て言いました。ナポリタンが日本発祥の料理と知ると、明子とガイアはもっと日本と外国のつながりを知りたくなるというお話です。言葉や文化は違っていろいろなものが行き来して、日本と外国はつながっています。

給食センターだより



魚を食べるメリット
生活習慣病の予防

たんぱく質

筋肉や骨をつくる良質なたんぱく質を含みます。

カルシウム

骨や歯を丈夫にします。骨粗しょう症の予防に役立ちます。

DHA

ドコサヘキサエンサン

脳や神経の機能を活発にし、記憶力や集中力の維持をサポートします。

EPA

エイコサペンタエンサン

悪玉コレステロールや中性脂肪を減らし、血管を若々しく保って血栓を防ぐ効果があります。

DHA、EPA

魚油由来であるため、肉類にはほとんど含まれていません。

こたえ

カツオー鰹② サンマー秋刀魚④ イナダー鰹⑥
サケー鮭① サバー鯖③ タチウオー太刀魚⑤



線でつなごう！秋においしい魚&漢字クイズ

秋においしい魚が泳いでいます。
読み方と漢字のカードをつなぎ、最後に魚を釣り上げてみましょう。

カツオ

鯖

①

サンマ

鮭

②

イナダ

太刀魚

③

サケ

鰹

④

サバ

鰯

⑤

タチウオ

秋刀魚

⑥

年に2回旬があるよ

大きくなるとブリになるよ