

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
Bブロック 杉並小・石岡中・国府中・府中中

日 (曜)	献立名	主 な 材 料						調味料他	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			児童	生徒
		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			
1 (火)	ごはん					ごはん			670 20.9 2.2	859 26.7 2.7
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あじフライ(ソース)	あじ				パン粉 小麦粉 油	(ソース)			
	ごもくきんぴら	ぶた肉		にんじん さやいんげん	ごぼう	こんにやく 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		
	* プリン	牛乳				さとう				
2 (水)	きれめいりコッペパン					パン			595 24.3 2.6	799 32.0 3.5
	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		
3 (木)	ごはん					ごはん			603 19.8 1.9	771 24.7 2.4
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	あげぎょうざ(児:2こ、生・職:3こ)	とり肉			キャベツ	小麦粉 油				
	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 こんにやく	ごま	しょうゆ 和風だし		
4 (金)	ごはん					ごはん			669 23.5 2.4	787 25.8 2.8
	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	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		
7 (月)	コッペパン(メープルジャム)					パン (メープルジャム)			602 1.6 2.5	824 26.0 3.4
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	とうふナゲット(児:2こ、生・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		
	ウインナースープ	ウインナー		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		
8 (火)	ゆうきまいのごはん					ごはん			622 24.5 1.8	790 30.4 2.2
	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		
9 (水)	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	775 28.4 3.5
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さんしょくごまあえ			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			
10 (木)	むぎごはん								604 23.3 2.6	780 28.9 3.1
	はっこうにゅう		発酵乳							
	さんまのしおやき	さんま					油	塩		
	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 こんにやく		和風だし		
11 (金)	ごはん					ごはん			614 23.9 1.5	758 27.9 1.9
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	* なつとう	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 こんにやく 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		
14 (月)	きれめいりコッペパン					パン			612 20.5 2.5	807 26.8 3.4
	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			赤パブリカ	キャベツ きゅうり 黄パブリカ			イタリアンドレッシング 塩		
	* ぶどうゼリー				ぶどう	さとう				
15 (火)	むぎごはん					麦 ごはん			610 22.6 2.1	772 27.9 2.6
	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		
16 (水)	バターロール					パン			653 22.1 2.6	875 29.1 3.4
	ぎゅうにゅう		牛乳							
	さつまいもコロケ					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			コーンクリームドレッシング		
	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		

パンにはさんで
たべましょう

【郷土料理】
愛知県

【スタディメニュー】
小学3年理科
大豆

パンにはさんで
たべましょう

【スタディメニュー】
小学4年道徳
ナポリタン

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	児童	生徒	
		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				
17 (木)	ごはん					ごはん			700 30.4 2.3	853 34.4 2.7	
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	とりにくのおこうじやき	とり肉					油	塩こうじ			
	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 ふた肉		にんじん	たまねぎ しょうが グリンピース 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 こしょう			
18 (金)	ごはん					ごはん			600 25.5 1.9	758 30.7 2.3	
	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			
24 (木)	ごはん					ごはん			617 21.6 2.1	787 26.7 2.7	
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	てりやきハンバーグ	とり肉 ふた肉			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)	いろどりぶたどん (ごはん ふたにくとやさいのあまからいため)	ぶた肉		にんじん	しょうが たまねぎ ごぼう えだまめ	ごはん しらたき さとう		酒 しょうゆ	603 21.7 1.8	764 26.6 2.2	
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	さつまいものみそしる	豆腐 みそ		小松菜 にんじん	大根 しめじ	さつまいも		和風だし			
28 (月)	くろパン					黒糖 パン			628 23.3 2.3	834 29.8 3.1	
	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								
29 (火)	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	772 21.6 2.9	
	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						
30 (水)	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	805 28.3 3.4	
	ぎゅうにゅう		牛乳								
	ミートボール(児:2こ、生・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			ブロッコリー にんじん	キャベツ とうもろこし			コーンクリームドレッシング			
	ミネストローネ	ベーコン 大豆		にんじん トマト バセリ	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			
※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。									栄養基準値	650 26.8 2.0未満	830 34.2 2.5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、もともとは同じ植物で、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」～
イタリアからきた乾校生ガイアが、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も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

サンマ

イナダ

サケ

サバ

タチウオ

鯖

鮭

太刀魚

鰹

鰯

秋刀魚

①

②

③

④

⑤

⑥

年に2回旬があるよ

大きくなるとブリになるよ