

9月 学校給食献立表

～旬の食材～
pear なし



令和8年9月
石岡市立八郷学校給食センター

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・豆腐製品	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)	コッペパン(りんごジャム)					パン (りんごジャム)			637 20.1 2.4	793 25.6 3.2
	牛乳		牛乳							
	さつまいもコロッケ					さつまいも 砂糖 じゃがいも 小麦粉 パン粉	油 ごま			
	ポイルやさい(たまねぎドレッシング)			にんじん	きゅうり キャベツ			(たまねぎドレッシング)		
	コンソメスープ	とり肉		にんじん パセリ かぼちゃ	たまねぎ			こしょう しょうゆ 塩 コンソメ		
2 (水)	むぎごはん					ごはん むぎ			647 24.3 2.2	818 29.7 2.7
	牛乳		牛乳							
	さんまのしおやき	さんま					塩			
	ピーマンともやしのツナいため	ツナ かつおぶし		ピーマン	もやし		ごま油	塩 こしょう 鶏だし		
	ごまみそしる	油あげ 厚あげ みそ		にんじん ごまっふ	だいこん ねぎ		ごま	煮干しだし		
3 (木)	きれめいりコッペパン					パン			581 24.7 2.5	778 32.2 3.4
	牛乳		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 砂糖	油	ケチャップ こしょう ウスターソース		
	フルーツヨーグルトあえ		ヨーグルト		パインアップル もも	砂糖				
	アルファベットスープ	とり肉		にんじん ごまっふ	たまねぎ とうもろこし	マカロニ		コンソメ しょうゆ 塩 こしょう		
4 (金)	ゆうきまいのごはん					ごはん			614 25.8 2.5	740 28.8 2.9
	牛乳		牛乳							
	とり肉の塩こうじやき	とり肉						塩こうじ		
	もやしのちゅうかあえ			にんじん	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油	酢 しょうゆ		
	だいこんのみそしる	油あげ とうふ みそ		にんじん	だいこん ねぎ			かつおだし		
7 (月)	ごはん					ごはん			619 22.7 2.2	757 26.7 2.6
	牛乳		牛乳							
	ぼうぎょうざ	ぶた肉 とり肉		にら	キャベツ たまねぎ ねぎ しょうが	小麦粉 砂糖		しょうゆ		
	塩こんぶあえ		こんぶ		キャベツ きゅうり		ごま ごま油	塩		
	とうふのちゅうかに	とうふ とり肉 大豆		にんじん	たまねぎ グリンピース ほししいたけ しょうが	砂糖 でん粉	油	トウバンジャン 中華スープ しょうゆ オイスターソース		
8 (火)	コッペパン(メープルゼリー)					パン (メープルゼリー)			651 20.4 2.9	833 26.6 3.8
	牛乳		牛乳							
	スパゲッティナポリタン	ベーコン		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	ケチャップ コンソメ 塩 こしょう		
	イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)			赤ブrika	キャベツ きゅうり とうもろこし			(イタリアンドレッシング)		
	(小) * ぶどうゼリー	【スタディーメニュー】 小学4年道徳：ナポリタン			ぶどう	砂糖				
(中・特) いしおかのなし				なし						
9 (水)	ごはん					ごはん			601 25.5 2.8	735 29.1 3.4
	牛乳		牛乳							
	いわしのしょうがに	いわし			しょうが	砂糖		しょうゆ		
	ごぼうのきんぴら	ちくわ さつまあげ		にんじん	ごぼう	こんにゃく 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒		
	ゆうきごまっふなときのみそしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん ごまっふ	えのきたけ ぶなしめじ			かつおだし		
10 (木)	ごもくどん(ソフトめん)	とり肉 なると		にんじん	ねぎ ほししいたけ	ソフトめん		かつおだし 酒 塩 しょうゆ みりん	641 24.9 3.2	799 30.3 4.1
	牛乳		牛乳							
	ゆうきごまっふのごまあえ			ごまっふ	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん		
	さつまいもいりあまざけむしパン	たまご	牛乳			小麦粉 砂糖 さつまいも	油	甘酒		
11 (金)	ごはん					ごはん			705 26.8 2.4	848 30.1 2.8
	牛乳(コーヒースロップ)		牛乳					(コーヒースロップ)		
	みそチキンかつ	とり肉				パン粉 小麦粉	油	みそかつのタレ みりん		
	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん		こんにゃく 砂糖	油	しょうゆ 和風だし		
	とうがんのすましじる	ぶた肉		にんじん ごまっふ	とうがん ねぎ	でん粉		しょうゆ かつおだし 塩		
14 (月)	むぎごはん					ごはん むぎ			608 24.7 2.4	749 28.8 2.9
	牛乳		牛乳							
	あつやきたまご	たまご				砂糖		しょうゆ 塩 かつおだし 昆布だし		
	キャベツのみそいため	ぶた肉 生あげ 赤みそ		にんじん	ねぎ キャベツ しょうが にんにく	砂糖 でん粉	油	しょうゆ トウバンジャン オイスターソース		
	わかめスープ	とり肉	わかめ	にんじん	ほししいたけ たまねぎ		ごま	中華スープ しょうゆ 塩		
15 (火)	ミルクパン		脱脂粉乳			パン 砂糖			655 22.1 2.7	893 29.3 3.7
	牛乳		牛乳							
	とうふのナゲット(小2個 中3個) (バックケチャップ)	とうふ 魚肉 豆乳			たまねぎ	小麦粉	油	(バックケチャップ)		
	もやしのサラダ(たまねぎドレッシング)			ごまっふ にんじん	もやし とうもろこし		ごま	(たまねぎドレッシング)		
	ポトフ	ウインナー		にんじん	たまねぎ キャベツ セロリ	じゃがいも		スープストック しょうゆ 塩 こしょう		
16 (水)	ごはん					ごはん			618 26.4 2.2	776 32.2 2.8
	牛乳		牛乳							
	さわらさいきょうやき	さわら みそ				砂糖		酒 みりん		
	にんじんしりしり	ツナ たまご		にんじん さやいんげん			油	しょうゆ みりん 酒		
	ゆうきごまっふなとうふのみそしる	厚あげ みそ		ごまっふ にんじん	たまねぎ			かつおだし		
17 (木)	くろパン					パン 黒砂糖			547 22.7 2.8	756 30.0 4.0
	牛乳		牛乳							
	ミートボール(小2個 中3個)	とり肉 みそ			たまねぎ りんご	砂糖 パン粉	豚脂	しょうゆ		
	ブロッコリーのサラダ(和風ドレッシング)			にんじん ブロッコリー	とうもろこし			(和風ドレッシング)		
	ミネストローネ	とり肉 大豆		にんじん トマト	にんにく たまねぎ セロリ	じゃがいも	オリーブ油	こしょう コンソメ 塩		

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・豆制品	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		
18 (金)	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	ぶた肉のやさしいため	ぶた肉		にんじん	にんにく たまねぎ		ごま油	生姜焼きのタレ 酒 みりん	623 785
	ゆうきこまつな ^① のポン酢あえ			こまつな にんじん	ぶなしめじ	砂糖	ごま ごま油	ポン酢 しょうゆ	26.2 31.9
24 (木)	ゆうきオクラのかきたまじる	たまご とうふ		オクラ	たまねぎ	でん粉		かつおだし 昆布だし しょうゆ 塩	1.8 2.2
	みそラーメン(中華めん)	ぶた肉 大豆 みそ		にんじん	もやし たまねぎ ねぎ にんにく	中華めん	ごま 油	みそラーメンの素 チキンガラスープ	612 784
	牛乳		牛乳						24.4 31.5
	大豆もやしのナムル			にんじん	だいずもやし きゅうり		ごま ごま油	鶏だし 塩	3.5 4.5
25 (金)	* プリン		牛乳 寒天			砂糖 でん粉		カラメルソース ゼラチン	
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
	てりやきハンバーグ	とり肉 ぶた肉 大豆		トマト	にんにく しょうが	砂糖 でん粉		しょうゆ 酒 みりん てりやきのたれ	691 889
28 (月)	カラフルサラダ(たまねぎドレッシング)			にんじん	キャベツ きゅうり 黄パプリカ			(たまねぎドレッシング)	24.5 30.7
	さつまいもシチュー	とり肉	牛乳	にんじん	たまねぎ ぶなしめじ	さつまいも	バター	クリームシチュー ベシマルソース こしょう	2.3 2.9
	ごはん					ごはん			
	牛乳		牛乳						
29 (火)	* やさとなつとう	なつとう						(タレ からし)	630 774
	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 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 和風だし	25.3 29.4
	大豆のへんしんみそしる	生あげ とうふ 大豆 油あげ 豆乳 みそ		にんじん	だいこん ねぎ			かつおだし 昆布だし	2.2 2.7
	コッペパン					パン			
30 (水)	牛乳		牛乳						
	モウカザメクリスピーあげ	モウカザメ 大豆			にんにく	小麦粉	油	からあげ粉	624 796
	インディアンサラダ			にんじん	きゅうり	スパゲッティ 砂糖	油	塩 こしょう カレー粉 しょうゆ 酢	27.3 32.9
	トマトとたまごのスープ	たまご ベーコン		トマト パセリ こまつな	たまねぎ にんにく	でん粉		スープストック 塩 こしょう	3.2 4.1
30 (水)	チキンカレーライス (ごはん チキンカレー)	とり肉		にんじん	たまねぎ にんにく グリンピース	ごはん じゃがいも	油	カレーフレーク カレールウ ケチャップ コンソメ	
	牛乳		牛乳						650 820
	かいそうサラダ(和風ドレッシング)		海そう	こまつな	キャベツ とうもろこし			(和風ドレッシング)	21.1 25.6
	(小)いしおかのなし (中・特) * ぶどうゼリー				なし ぶどう	砂糖			2.2 2.9

※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。

<9月:石岡市の食材> 小松菜、長ねぎ、梨、みど、きゅうり、卵、米

<9月:石岡市の有機農産物> 小松菜、オクラ、米



栄養基準値

650 830
26.8 34.2
2.0 2.5
未満 未満

～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～

イタリアから来た転校生ガイアが、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だと知ると、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。

～スタディーメニュー：小学3年理科【大豆】植物の育ち方 花がさいた後～

植物は、1つの種から子葉が出て、根・茎・葉が育ちます。大豆と枝豆はもともとは同じ植物です。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。

給食センターだより

魚を食べるメリット

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

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

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



線でつながろう! 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

年に2回旬があるよ

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

大きくなるとブリになるよ