

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						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)				
	牛乳		牛乳						637 20.1 2.4	793 25.6 3.2
	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)		
2 (水)	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		
	むぎごはん					ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳						647 24.3 2.2	818 29.7 2.7
	さんまのしおやき	さんま					塩	塩 こしょう 鶏だし		
3 (木)	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 ごまっぴ	だいこん ねぎ		ごま	煮干しだし		
	きれめいりコッペパン					パン				
	牛乳		牛乳						581 24.7 2.5	778 32.2 3.4
4 (金)	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		ハインアップル もも	砂糖				
	アルファベットスープ	とり肉		にんじん ごまっぴ	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		
	ゆうきまいのごはん					ごはん				
7 (月)	牛乳		牛乳						614 25.8 2.5	740 28.8 2.9
	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		
8 (火)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						619 22.7 2.2	757 26.7 2.6
	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		
9 (水)	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		
	コッペパン(メープルゼリー)					パン (メープルゼリー)				
	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	651 20.4 2.9	833 26.6 3.8
10 (木)	イタリアンサラダ(イタリアンドレッシング)			赤プリカ	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					
11 (金)	ごはん					ごはん				
	牛乳		牛乳						601 25.5 2.8	735 29.1 3.4
	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	こんにやく 砂糖	ごま ごま油	しょうゆ 酒		
12 (土)	ゆうきごまっぴときのみぞしる	とうふ 油あげ みそ		にんじん	ごまっぴ えのきたけ ぶなしめじ			かつおだし		
	ごもくうどん(ソフトめん)	とり肉 なた		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		
	牛乳		牛乳						641 24.9 3.2	799 30.3 4.1
	ゆうきごまっぴのごまあえ			ごまっぴ	キャベツ	砂糖	ごま	しょうゆ みりん		
13 (日)	さつまいもいりあまぎけむしパン	たまご	牛乳			小麦粉 砂糖 さつまいも	油	甘酒		
	ごはん					ごはん				
	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	みそかつのたれ みりん	705 26.8 2.4	848 30.1 2.8
14 (月)	ひじきのいために	さつまあげ 大豆	ひじき	にんじん		こんにやく 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 ごまっぴ	とうがん ねぎ	でん粉		しょうゆ かつおだし 塩		
	むぎごはん					ごはん むぎ				
	牛乳		牛乳						608 24.7 2.4	749 28.8 2.9
15 (火)	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		
	ミルクパン		脱脂粉乳			パン 砂糖				
16 (水)	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 豆腐			たまねぎ	小麦粉	油	(バックケチャップ)	655 22.1 2.7	893 29.3 3.7
	もやしのサラダ(たまねぎドレッシング)			ごまっぴ 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		
17 (木)	ごはん					ごはん				
	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	618 26.4 2.2	776 32.2 2.8
	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		
18 (金)	ゆうきごまっぴときめあげのみぞしる	厚あげ みそ		ごまっぴ	にんじん たまねぎ			かつおだし		
	くらパン					パン 黒砂糖				
	牛乳		牛乳							
	ミートボール(小2個 中3個)	とり肉 みそ		にんじん ブロッコリー	たまねぎ りんご	砂糖 パン粉	豚脂	しょうゆ	547 22.7 2.8	756 30.0 4.0
19 (土)	ブロッコリーのサラダ(和風ドレッシング)				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			623 26.2 1.8	785 31.9 2.2	
	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	生薑焼きのタレ 酒 みりん				
	ゆうきこまつなボン酢あえ		ごまつな にんじん	ぶなしめじ	砂糖	ごま ごま油	ボン酢 しょうゆ				
	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				
24 (木)	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 24.4 3.5	784 31.5 4.5	
	牛乳	牛乳									
	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				
	*プリン	牛乳 寒天			砂糖 でん粉		カラメルソース ゼラチン				
25 (金)	ごはん					ごはん			691 24.5 2.3	889 30.7 2.9	
	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				
	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 貴パプリカ			(たまねぎドレッシング)				
	さつまいもシチュー	とり肉	牛乳	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 ベシヤメルソース こしょう				
28 (月)	ごはん					ごはん			630 25.3 2.2	774 29.4 2.7	
	牛乳	牛乳									
	* やさとなっとう	なっとう					(タレ 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 砂糖 でん粉	油	しょうゆ 和風だし				
	大豆のへんしんみそしる	生あげ とうふ 大豆 油あげ 豆腐 みそ	にんじん	だいこん ねぎ			かつおだし 昆布だし				
29 (火)	コッペパン					パン			624 27.3 3.2	796 32.9 4.1	
	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				
	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				
	トマトとたまごのスープ	たまご ベーコン	トマト パセリ ごまつな	たまねぎ にんにく	でん粉		スープストック 塩 こしょう				
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		650 21.1 2.2	820 25.6 2.9	
	牛乳	牛乳									
	かいそうサラダ(和風ドレッシング)	海そう	ごまつな	キャベツ とうもろこし			(和風ドレッシング)				
	(小)いしおかのなし			なし							
	(中・特) * ぶどうゼリー			ぶどう	砂糖						
※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
<9月:石岡市の食材> 小松菜、長ねぎ、梨、みそ、きゅうり、卵、米											

<9月:石岡市の食材> 小松菜、長ねぎ、梨、みそ、きゅうり、卵、米
<9月: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ますが、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

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
エイコサペンタエンサ

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

ごたえ

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

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

年々2回旬があるよ
大きくなるとブリになるよ

*資料引用：全国学校給食協会 月刊「学校給食」2025年8月号