

令和8年 9月 学校給食予定献立表

神栖市立第二学校給食共同調理場 (☎0479-21-5320)

日 (曜日)	 献立名 カミスコくん	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調味料他
		おもに体をつくる(あか)		おもに体の調子を整える(みどり)		おもにエネルギーになる(きいろ)		
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群	
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類	
☆防災給食☆								
1 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ヒートレスカレーレトルトパック			にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく	じゃがいも、さとう	あぶら、ココナッツ	カレーこ
	ヨーグルト		ヨーグルト					
2 (水)	食パン(いちごジャム) 牛乳		牛乳			食パン、いちごジャム		
	ポテトベーコングラタン	ベーコン	牛乳、チーズ	パセリ		じゃがいも、こむぎこ	あぶら、バター	
	ゼリー-いりフルーツあえ				みかん、ぶどう、パイナップル、もも、りんご	さとう、みずあめ		
3 (木)	チリコンカン	ぶた肉、だいす、ひよこまめ、あかいんげんまめ		にんじん、トマト	玉ねぎ、にんにく、グリーンピース	さつまいも、さとう、でんぶん	あぶら	クチャップ、コンソメ、ソース、ワイン
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	チーズいりかまぼこ	すけとうだら	チーズ			でんぶん、さとう	ラード	
4 (金)	もやしとハムのちゅうかサラダ	ハム			もやし、きゅうり	ごまあぶら		ほんす
	マーボーなす	ぶた肉、とうふ、おから		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ、なす、しょうが、こんにゃく	でんぶん、さとう	ごまあぶら	マーボーのもと、しょうゆ、酒
	ソフトメン 牛乳		牛乳			ソフトメン		
7 (月)	ツナサラダコロツケ	ツナ			玉ねぎ	じゃがいも、パンこ、さとう、こむぎこ、コーンフラワー、でんぶん	あぶら、ノンエッグマヨネーズ、ショートニング	しょうゆ
	アスパラガスとカリフラワーのサラダ				アスパラガス、カリフラワー		ノンエッグマヨネーズ	
	ミートソース	ぶた肉、だいす		にんじん、トマト	玉ねぎ、しょうが、にんにく	さとう、でんぶん		クチャップ、ソース、コンソメ
8 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さけのしおやき	さけ						
	ほそぎりこんぶのものなめこのみそしる	ぶた肉、ちくわ、あぶらあげ	こんぶ	にんじん	こんにゃく	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、わふうだし
9 (水)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	さんまに	さんま			しょうが	みずあめ、さとう、でんぶん		しょうゆ、す
	もやしとたくあんのあえものけんちんじる				たくあん、きゅうり、もやし	ごま		
10 (木)	ヨーグルト(ようちえんのみ)		ヨーグルト					しょうゆ、みりん、わふうだし
	☆重陽の節句☆							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
11 (金)	さといものコロツケ(ソース)	とり肉			玉ねぎ	さとう、パンこ、こむぎこ、でんぶん、さといも	あぶら	ソース、しょうゆ
	なすのそぼろに	ぶた肉、あつあげ		にんじん	なす、こんにゃく、グリーンピース	さとう		しょうゆ、わふうだし、みりん、酒
	さわにわん	ぶた肉、かまぼこ		にんじん、ほうれんそう	ごぼう			わふうだし、酒、しょうゆ
12 (土)	さつまいもとくりのタルト	とうにゅう			くり	さつまいも、さとう、こめこ、コーンフラワー、でんぶん	ショートニング、あぶら	
	むぎわかめごはん 牛乳		わかめ、牛乳			むぎごはん		
	にらまんじゅう(幼1小中2)	とり肉		にら	キャベツ、たけのこ	でんぶん、さとう、みずあめ	ラード、あぶら	しょうゆ、コチュジャン
13 (日)	だいがくいも		かんてん		レモン	さつまいも、さとう、みずあめ	あぶら、ごま、ごまあぶら	しょうゆ
	いわしのつみれじる	たまご、いわし、あじ、とうふ		にんじん	長ねぎ、だいこん、れんこん、しょうが	でんぶん、さとう		しょうゆ、わふうだし
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
14 (月)	ちゅうかふうたまごやき	たまご、すけそうたら、ほき			長ねぎ	でんぶん、さとう	ごまあぶら、あぶら	す、しょうゆ、オイスターソース
	もやしとピーマンのサラダ			ピーマン	もやし		しおちゅうかドレッシング	
	かじょうどうふ	ぶた肉、あつあげ、おから		チンゲンサイ、にんじん	玉ねぎ、しょうが、こんにゃく	でんぶん、さとう	ごまあぶら	マーボーのもと、ちゅうかだし、しょうゆ、酒
15 (火)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	あげぎょうざ(幼小2中3)	ぶた肉		にら	キャベツ、玉ねぎ、しょうが	でんぶん、さとう、こむぎこ	あぶら、ラード	しょうゆ
	ホイコーロー	ぶた肉		ピーマン、にんじん	キャベツ	でんぶん	あぶら	ホイコーローのもと
16 (水)	ちゅうかスープ	とうふ、なると		にんじん、チンゲンサイ	玉ねぎ	でんぶん	ごまあぶら	しょうゆ、ちゅうかだし
	ごはん サラダのり 牛乳		牛乳、のり			ごはん	ごまあぶら	
	あじのさんがやき	あじ、みそ		にんじん	玉ねぎ、長ねぎ、ごぼう、たけのこ	でんぶん、さとう	ラード、あぶら	しょうゆ
17 (木)	ブロッコリーのごまあえ			ブロッコリー、にんじん		さとう	ごま	しょうゆ
	ニラとゆばのすましじる	とり肉、なると、ゆば		ニら、にんじん	長ねぎ、えのき	でんぶん		わふうだし、しょうゆ
	チーズ(ようちえんのみ)		チーズ					
18 (金)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
	ピーマン肉づめフライ	ぶた肉、とり肉、だいすこ		ピーマン	玉ねぎ	パンこ、さとう、でんぶん	あぶら	クチャップ
	キムタクいため	ぶた肉		ほうれんそう	つぼづけ、はくさいキムチ、長ねぎ		ごまあぶら	しょうゆ
19 (土)	わかめスープ	とうふ	わかめ	にんじん	玉ねぎ			しょうゆ、しおラーメンスープのもと、ちゅうかだし
	※ようちえんはおべんとう							
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		
20 (日)	さばのさいきょうやき	さば、みそ				さとう		みりん、酒
	きりぼしだいこんのもの	あぶらあげ	こんぶ	にんじん	きりぼしだいこん、えだまめ	さとう	あぶら	しょうゆ、酒、わふうだし
	ごもくじる	ぶた肉		にんじん	しめじ、玉ねぎ、もやし			わふうだし、しょうゆ
21 (月)	とうにゅうパンナコッタいちごソース	とうにゅう			いちご	さとう、みずあめ、でんぶん	あぶら	

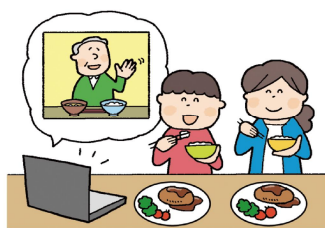
日 (曜日)	 献立名 カミスコくん ©神栖市	主 な 材 料 と 食 品 分 類						調 味 料 他	
		おもに体をつくる（あか）		おもに体の調子を整える（みどり）		おもにエネルギーになる（きいろ）			
		1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
		魚・肉・卵 豆・豆製品	牛乳・小魚 海藻	緑黄色野菜	その他の野菜 きのこ・果物	穀類・いも類 砂糖	油脂 種実類		
18 (金)	うどん 牛乳		牛乳			うどん		しょうゆ	
	かぼちゃのひき肉フライ	ぶた肉		かぼちゃ		さとう、パンこ、こむぎこ、でんぷん	あぶら		
	ゴボウサラダ			ごぼう、きゅうり、とうもろこし		ごまドレッシング			
	とり肉みそうどんじる	とり肉、あぶらあげ、みそ		こまつな、にんじん	玉ねぎ、しいたけ、しょうが、にんにく	ごまあぶら	わふうだし、しょうゆ		
24 (木)	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		しおこうじ、酒	
	とりのしおこうじからあげ(幼1小中2)	とり肉			にんにく、しょうが	でんぷん、みずあめ、こめこ	あぶら		
	こまつなのおひたし			こまつな、にんじん					だしつゆ
	とんじる	ぶた肉、とうふ、みそ		にんじん	だいこん、こんにゃく	じゃがいも	わふうだし		
25 (金)	☆十五夜献立☆								
	ごはん 牛乳		牛乳			ごはん		ケチャップ	
	スコッチエッグ(ケチャップ)	たまご、とり肉、ぶた肉			玉ねぎ	パンこ、じゃがいも、さとう	ラード、あぶら		
	キャベツときゅうりのサラダ				キャベツ、きゅうり		玉ねぎドレッシング		
	つきみじる	とり肉、かまぼこ		にんじん	長ねぎ	さといも			しょうゆ、酒、わふうだし
	つきみだいふく(小中のみ)	いんげんまめ、とうにゅう				さとう、こめこ、みずあめ、さつまいも、でんぷん			
つきみゼリー(ようちえんのみ)				なし	さとう				
28 (月)	むぎごはん 牛乳		牛乳			むぎごはん		ハヤシルウ	
	えびシューマイ(幼小2中3)	えび、たら			玉ねぎ	パンこ、でんぷん、さとう、みずあめ、こむぎこ	あぶら		
	かぼちゃのサラダ			かぼちゃ、にんじん	きゅうり		ノンエッグマヨネーズ		
	ハヤシライスソース	ぶた肉		にんじん	玉ねぎ、マッシュルーム、にんにく				
29 (火)	☆世界の料理～ハワイ～☆								
	ミルクパン 牛乳		牛乳			ミルクパン		ソース	
	マヒマヒフライ(ソース)	シイラ				パンこ、こむぎこ	あぶら		
	キャベツとコーンのサラダ				キャベツ、とうもろこし		コールスロドレッシング		
	チキンロングライススープ	とり肉		にんじん、こまつな	長ねぎ、玉ねぎ、しょうが	はるさめ	コンソメ、しょうゆ		
	パインアップルコンポート				パインアップル	さとう			
ごはん 牛乳		牛乳			ごはん				
30 (水)	なんこついりとりつくね	とり肉			玉ねぎ	パンこ、さとう、こむぎこ、でんぷん		みりん、酒、しょうゆ	
	ひじきとだいずのもの	だいず、ちくわ	ひじき	にんじん		さとう	あぶら	しょうゆ、わふうだし、みりん	
	こうやどろふのみそしる	こうやどろふ、みそ		こまつな、にんじん	長ねぎ、しめじ			わふうだし	

9 月 栄 養 量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂 質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩相当量 g
幼稚園 平均栄養量	497	18.3	16.8	248	3.7	175	0.43	0.34	18	2.0
小学生 平均栄養量	655	23.6	21.6	341	4.1	232	0.57	0.48	22	2.4
中学生 平均栄養量	810	28.4	24.6	367	5.2	267	0.74	0.53	27	2.9

楽しい夏休みが終わり、学校生活が始まります。皆さん、夏休みはどうでしたか？今年の夏も暑さが厳しく、なんだか体がだるいという人もいます。しっかり勉強して運動するために、自分の生活をふりかえって、生活リズムを整えましょう。

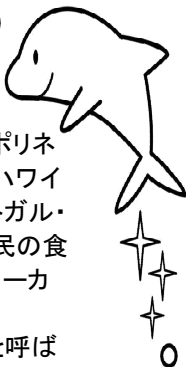
敬老の日

おじいさんやおばあさんと一緒に食事をしませんか。オンラインでもいいですね。



世界の料理～ハワイ～

ハワイ料理は昔からハワイに住むポリネシア系海洋民族から伝わる「伝統的ハワイ料理」とアメリカ合衆国や日本・ポルトガル・中国・フィリピンなどの国々からの移民の食文化の影響を受けて出来上がった「ローカル料理」があります。
給食では、マヒマヒ(日本ではしらとと呼ばれる白身の魚)のフライと、チキン・ロングライススープ(春雨のスープ)を用意しました。



防災給食

9月1日(火)は「防災の日」に因んで、災害への備えの大切さを学ぶ機会として、防災給食を実施します。当日は、緊急時のために備蓄しているカレーレトルトパックを実際に体験します。

このカレーは、アレルギー特定原材料29品目を使わずに作られています。が、トマトやココナッツを使用しています。

ご家庭でもぜひ、この機会に万が一の時の備えについて話し合ってみてください。



秋の年中行事

月見

月見は、旧暦の8月15日に美しい月を眺めながら、秋の収穫物を供えて感謝をする行事です。「十五夜」や「中秋の名月」ともいいます。月見の時には、月見だんごやさといもなどを供えます。月見だんごのつくり方や形、供え方などは地域によって異なります。子孫繁栄の縁起物であるさといもは、きぬかつぎや煮物などにします。



- ※ 物資及び安全管理、衛生管理の都合により多少の変更がある場合もありますので、ご了承願います。
- ※ めんは、同一工場内で、そばを含む製品を製造しています。
- ※ わかめなどの海藻類、しらすなどの小魚類は、えび・かにの混ざる漁法でとられています。そのため混ざることがあります。また、魚種によっては、えび・かにを捕食している場合もあります。
- ※ 幼稚園教諭の個数付の主菜は、小学校と同量です。
- ※ 小学校教諭の個数付の主菜は、中学校と同量です。