令和8年 9月分 学校給食献立表（18回）

《今月の目標：食器や食缶を大切にしよう》

今治市立吹揚小学校調理場（吹揚小）

日（曜）	こんだてめい	あかいろ ちやにくやほねになるもの	きいろ はたらくちからやたいおんになるもの	みどりいろ からだのちょうしをととのえるもの	栄養価 エネルギーkcal
2（水）	ピースの日 かけてたべてね スタミナなっとう こんにゃくとひじきのサラダ ごはん ちくわのいそべあげ とんじる	ぎゅうにゅう あつあげ・なっとう あおのりこ・わかめ ひじき・（にぼし） ちくわ・ぶたにく とりひきにく・たまご みそ	こむぎこ・こめ じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら	こんにゃく サラダこんにゃく ごぼう・こまつな しょうが・にんじん にんにく・ねぎ	614
3（木）	とうふサラダ パインとアロエのヨーグルト チーズカレートースト レンズまめのスープ	ぎゅうにゅう だいず・とうふ レンズまめ わかめ・とりにく ぶたひきにく ヨーグルト こなチーズ・チーズ	パン・じゃがいも さとう・ごま ごまあぶら こめあぶら アロエデザート カレールウ	きゅうり・セロリ たまねぎ・ミニトマト にんじん・パセリ パインかん	669
4（金）	ナン あおじそドレッシングサラダ フローズンピーチ むぎごはん（げんりょう）（5，6年生のみ） マカロニグラタン なすのドライカレー かけてたべてね	ぎゅうにゅう だいず・わかめ ぎゅうひきにく ウインナー とりひきにく こなチーズ・チーズ	むぎ・こむぎこ マカロニ・パンこ こめ・じゃがいも こめあぶら バター・ナン ドレッシング カレールウ	キャベツ・しょうが たまねぎ・ミニトマト なす・にんじん にんにく・ピーマン レタス・おうとう	593
7（月）	スタミナサラダ しゅわしゅわフルーツポンチ コッペパン りんごジャム ひじょうしょくリゾット 9月7日は非常食の日!!	ぎゅうにゅう ぎゅうにく	パン しらたまだんご さんおんとう りんごジャム アロエデザート サイダー ひじょうしょくリゾット	キャベツ・きゅうり しょうが・トマト にんにく・みかんかん おうとうかん 防災の日（9/1）の日の献立	527
8（火）	ごはん トマトサラダ たちうおのかきあげ とうがんとかにのスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ だいず・とうふ あおのりこ たちうお・かに たまご	こむぎこ・こめ じょうしんこ でんぷん さんおんとう オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	きゅうり・ごぼう しょうが・たまねぎ チンゲンサイ・とうがん トマト・にんじん レタス・レモン	573
9（水）	ごはん うめおかかあえ きっかむし なすとあつあげのピリからに	ぎゅうにゅう だいず・あつあげ かつおぶし ぶたにく・たまご ぶたひきにく とりひきにく みそ	パンこ・こめ さとう さんおんとう こめあぶら 重陽の節句（9/9）の献立	こんにゃく・キャベツ こまつな・しょうが たまねぎ・チンゲンサイ なす・にんじん にんにく・しろねぎ もやし・ばいにく	582
10（木）	さつまいもコロッケ コッペパン ハムサラダ ミネストローネ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ロースハム ウインナー とりひきにく たまご	こむぎこ・パン パンこ・さとう さつまいも じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら	キャベツ・きゅうり たまねぎ・とうもろこし トマトかん トマトジュース にんじん・パセリ レモン	609
11（金）	ごはん チャプチェ ほっぺがおちるふわとろあんにん かにたま もちむぎいりマーボーなす	ぎゅうにゅう かんてん・かに ぎゅうにく・たまご ぶたひきにく・みそ かとうれんにゅう なまクリーム （ガラスープ）	もちむぎ・こめ ながいも・さとう でんぷん・ごま コーンスターチ はちみつ・ごまあぶら こめあぶら きょうにんそう	いとこんにゃく きゅうり・しょうが たけのこ・たまねぎ トマト・なす・にんにく ねぎ・ピーマン あかピーマン ほししいたけ	612
14（月）	しらすオムレツ コッペパン かいそうサラダ なすのミートスパゲティー	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト だいず・ひじき ひよこまめ・かいそう あおのりこ・ゼラチン しらすぼし・たまご ぎゅうひきにく ぶたひきにく	パン・スパゲティ さとう・ごま さんおんとう オリーブオイル こめあぶら 9月生まれおたんじょう日給食	キャベツ・きゅうり たまねぎ・ミニトマト トマトかん・なす にんじん・にんにく ねぎ・ピーマン・しめじ	574
15（火）	カルシウムの日 ごはん ほねぶとサラダ ワインゼリー あんかけひじきハンバーグ ようふうかきたまスープ	ぎゅうにゅう・だいず とうふ・ひじき しらすぼし （けずりぶし） まぐろあぶらづけ ぎゅうひきにく ぶたにく とりひきにく・たまご	パンこ・こめ でんぷん・さとう オリーブオイル こめあぶら ワインゼリー	キャベツ・こまつな たまねぎ・トマト にんじん・ねぎ ほししいたけ	595
16（水）	ごはん とうもろこし しょうゆフレンチサラダ レバーのマーボソース もずくじる	ぎゅうにゅう あつあげ （こんぶ） もずく・とりにく （けずりぶし） とりささみ とりレバー・みそ	こめ・じゃがいも でんぷん さんおんとう オリーブオイル こめあぶら バター	きゅうり・こまつな しょうが・たまねぎ とうもろこし ミニトマト・にんじん にんにく・ねぎ きいろピーマン・レタス ほししいたけ	553
17（木）	チキンカツ コッペパン スイートポテトパンプキンサラダ マヨネーズ トマトスープ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめ ぎゅうにく とりにく・たまご	こむぎこ・パン パンこ・はちみつ さつまいも じゃがいも さんおんとう オリーブオイル こめあぶら マヨネーズ	かぼちゃ・きゅうり たまねぎ・トマト トマトかん・にんじん にんにく・パセリ しめじ	679
18（金）	ごはん そうめんうりのすのもの さばのみそに にくじゃが	ぎゅうにゅう さば・たこ ぎゅうにく・みそ	こめ・じゃがいも さとう・ごま さんおんとう こめあぶら	いとこんにゃく グリンピース そうめんかぼちゃ きゅうり・しょうが たまねぎ・にんじん	592
24（木）	かぼちゃのキッシュ コッペパン ごまじゃこサラダ トマトのポタージュ	ぎゅうにゅう しろいんげんまめペースト しらすぼし てんぷら・たまご ベーコン なまクリーム	パン・じゃがいも さんおんとう ごま・ごまあぶら バター	かぼちゃ・きゅうり こまつな・たまねぎ トマト・にんじん にんにく	567
25（金）	ごはん からしあえ おつきみだんご さんまのかばやき いもたき 十五夜	ぎゅうにゅう （にぼし） さんま・ちくわ ロースハム とりにく	こむぎこ・こめ しらたまだんご さつまいも さといも・さとう でんぷん さんおんとう みずあめ・こめあぶら バター	こんにゃく・きゅうり ごぼう・こまつな しょうが・にんじん もやし・レモン ほししいたけ	667
28（月）	なすのラザニア さつまいもパン もものダブルゼリー きくらげのサラダ ひよこまめのスープ ラッキーにんじん	ぎゅうにゅう・だいず ひよこまめ （こんぶ）・アガー ぎゅうひきにく ぶたひきにく とりにく・チーズ なまクリーム	パン・じゃがいも ぎょうざのかわ さつまいも・さとう さんおんとう・ごま オリーブオイル ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな たまねぎ・なす にんじん・にんにく もやし・はくとうかん おうとうかん・きくらげ しめじ・マッシュルーム トマトピューレ	656
29（火）	ごはん こなどうふのいりに おこのみあげ かすじる 大阪府の献立	ぎゅうにゅう あぶらあげ こうやどうふ あおのりこ （にぼし）・ぶたにく かつおぶし とりひきにく・みそ とりにく・たまご	こむぎこ・こめ ながいも・さとう さんおんとう こめあぶら	こんにゃく・キャベツ ごぼう・だいこん にんじん・しろねぎ ねぎ・ほししいたけ	635
30（水）	ごはん こまつなのおひたし とりにくのレモンづけ かえりのくぎに じゃがいものみそしる 兵庫県の献立	ぎゅうにゅう ひじき・みそ （にぼし） かえりいりこ かつおぶし ぶたにく とりにく	こめ・じゃがいも でんぷん さんおんとう ごまあぶら こめあぶら	キャベツ・こまつな しょうが・たまねぎ にんじん・レモン ほししいたけ	548

「もしもの時」に備えましょう

9月1日 防災の日

まずは食べて体験しよう！

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め、1人1日3ℓが目安です。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは1週間当たり1人6本程度必要です。

食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

備える → 食べる 使う → 買い足す

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

数品を同時に作れて水を節約できる湯せん調理がおすすめです。

① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。

② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。

今治市では、「学校給食摂取基準」に基づき、身体計測のデータから各学校（学年・クラス）ごとに基準を作成し、給食を提供しています。
毎日の栄養価は、4年生の1食分のエネルギー量を記載しています。

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。