

9月 献立表(こんだてひょう)

2026年 9月発行

岬町教育委員会 岬町立学校給食センター

日		材料名(ざいりょう名)				日		材料名(ざいりょう名)					
献立名		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他	献立名		赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他		
防災の日 1 (火) 非常食献立	牛乳	牛乳				 1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。地震や台風などの大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまったり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくと安心です。 給食でも、災害が発生した時や水道が止まって給食が作れなくなってしまう時のために非常時用の保存食品を用意しています。いざ災害が起きたとき、ドキドキして不安な気持ちになりますよね。そんな時に見たことも食べたこともないごはんが出てきたらどうでしょう？びっくりして食べられなくなってしまうかもしれません。そんなことのないように、実際に食べてみるのが大切です。食べ方や味をあらかじめ知っておけば、いざという時に安心しておいしく食べられます。							
	救急カレー (ご飯入り)		こめ じゃがいも あぶら こな 油・粉あめ	コーン 人参 玉ねぎ しめじ	カレー粉 塩 トマトジュース								
	ミートボールの ポトフ	ぶたにく 豚肉 とりにく 鶏肉	こ パン粉 じゃがいも	たま 玉ねぎ 人参 キャベツ ブロッコリー	しお 塩 こしょう うすくち 淡口しょうゆ とり 鶏ガラ・生姜								
	ラ・フランスゼリー		さとう 砂糖	なしピューレ									
2 (水)	牛乳 ご飯	牛乳				8 (火)	牛乳 パン	牛乳					
	車麩入りの すき焼き風煮	ぎゅうにく 牛肉 ぶたにく 豚肉	こめ 米 あぶら サラダ油 くるまふ 車麩 さとう 砂糖	はくさい 白菜 人参 たま 玉ねぎ あお 青ねぎ	こいけち 濃口しょうゆ うすくち 淡口しょうゆ さけ 酒 こんにゃく		ジュリエンスープ	ベーコン	パン	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ	とり 鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ うすくち 淡口しょうゆ		
	厚揚げの きのこあんかけ	あつあ 厚揚げ	さとう 砂糖	えのき しめじ しいたけ 人参・枝豆	こいけち 濃口しょうゆ みりん 昆布だし		マカロニの チーズソース和え	ウインナー チーズ	マカロニ サラダ油	人参 玉ねぎ コーン ほうれん草			
3 (木) 岬町産	牛乳 パン	牛乳				9 (水)	牛乳 ご飯	牛乳					
	ちんげん菜のスープ	ベーコン	パン	もやし・人参 ちんげん菜 玉ねぎ・パセリ	とり 鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ・しょうゆ		さつまいもの みそ汁	あぶらあ 油揚げ あか 赤みそ しろ 白みそ	さつまいも	人参 玉ねぎ 白菜 青ねぎ	けず 削り節・昆布		
	鶏肉の トマトソース煮	とりにく 鶏肉	あぶら サラダ油 さとう 砂糖	たま 玉ねぎ かん キャベツ トマト缶	しお 塩・こしょう コンソメ ケチャップ		さばの塩焼き	さば		しお 塩			
	ブルーベリー使用 ヨーグルトカップケーキ	ヨーグルト	も 蒸しパンミックス さとう 砂糖 サラダ油	ブルーベリー みさきちよ実 (岬町産)			あおな 青菜のおひたし		さとう 砂糖	こまつな 小松菜 人参	しお 塩 こいけち 濃口しょうゆ		
4 (金)	牛乳 菜飯	ぎゅうにゅう 牛乳				10 (木)	牛乳 パン(小)	ぎゅうにゅう 牛乳					
	沢煮椀	かつおぶしふんまつ 鰹節粉末 とりにく 鶏肉 かまぼこ	こめ さとう 米・砂糖	あおな 青菜 えのき こまつな 小松菜 人参 たま 玉ねぎ	しお 塩 けず 削り節・昆布 うすくち 淡口しょうゆ しお 塩 みりん		五目ラーメン	ぶたにく 豚肉	パン ちゅうかめん 中華麺 あぶら ごま油	人参 もやし 玉ねぎ ほうれん草 しいたけ	とり 鶏ガラ・生姜 うすくち 淡口しょうゆ コンソメ 塩・こしょう		
	手作り さつま揚げ	たらすりみ ひじき	でんぷん こめ あぶら 米油	ごぼう 人参 しょうが 生姜 いんげん豆	しお 塩 うすくち 淡口しょうゆ		あ 揚げシュウマイ	ぶたにく 豚肉 だいず 大豆たんぱく	こむぎ こ 小麦粉・ゴマ油 あぶら でんぷん さとう 砂糖 こめあぶら 米油	たま 玉ねぎ しょうが	しお 塩・こしょう ホタテエキス		
7 (月)	牛乳 ご飯	ぎゅうにゅう 牛乳				11 (金)	牛乳	ぎゅうにゅう 牛乳					
	サンラータン	とりにく 鶏肉 とうふ 豆腐	こめ 米 はるさめ 春雨 あぶら ごま油 でんぷん	人参 しいたけ ちんげん菜 たま 玉ねぎ にんにく	とり 鶏ガラ・生姜 うすくち 淡口しょうゆ す 酢・コンソメ しお 塩・こしょう トウバンジャン		ハヤシライス (ご飯／ハヤシルウ)	ぶたにく 豚肉	こめ 米 じゃがいも ハヤシルウ ※アレルゲンなし さとう 砂糖 あぶら サラダ油	人参 たま 玉ねぎ グリンピース トマト	ケチャップ ウスターソース こいけち 濃口しょうゆ しお 塩・こしょう		
	チンジャオロース	ぶたにく 豚肉	じゃがいも あぶら サラダ油 さとう 砂糖	ピーマン たけのこ き ぼ たいこん 切り干し大根 しょうが 生姜	しお 塩・こしょう こいけち 濃口しょうゆ オイスターソース		瀬戸内 さっぱりサラダ (卵なしマヨ和え)	ツナ ちりめんじゃこ	さとう 砂糖 マヨネーズ ※卵なし あ 和えています	キャベツ 人参 こまつな 小松菜 レモン果汁	す 酢 しお 塩		
		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂肪 (%)	ナトリウム (食塩相当量: g)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (UgRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	
学校給食摂取基準		650	摂取エネルギー の13～20%	摂取エネルギー の20～30%	2未満	350	50	3	200	0.4	0.4	25	4.5以上
9月平均栄養量		598	15	30	2.1	300	73	2.3	192	0.5	0.4	24	4.6

日	材料名(ざいりょう名)					日	材料名(ざいりょう名)				
	献立名	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他		献立名	赤色のグループ	黄色のグループ	緑色のグループ	その他
14 (月)	牛乳	牛乳				24 (木)	牛乳	牛乳			
	ご飯		こめ				パン(小)		パン		
	ちゃんこ鍋	鶏肉 豚肉 豆腐	砂糖 パン粉、片栗粉 じゃがいも	玉ねぎ・枝豆 コーン・人参 生姜・白菜 青ねぎ・椎茸	濃口しょうゆ 淡口しょうゆ みりん 削り節・昆布 こんにゃく		和風スパゲティ	豚肉 きざみのり ※別付け	スパゲティ サラダ油	玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ しめじ	コンソメ 淡口しょうゆ 塩・こしょう
	五目きんぴら	豚肉 ちくわ ひじき	白ごま 砂糖 サラダ油	ごぼう 人参	みりん 酒 濃口しょうゆ		ウインナーの ケチャップ炒め	ウインナー	サラダ油	玉ねぎ 人参 ほうれん草 コーン	ケチャップ ウスターソース 塩
15 (火)	牛乳	牛乳				25 (金)	牛乳	牛乳			
	オリーブパン		パン オリーブオイル				ご飯		こめ		
	コンソメスープ	鶏肉	じゃがいも	人参 キャベツ 玉ねぎ パセリ	鶏ガラ・生姜 塩・こしょう コンソメ 淡口しょうゆ		里芋の煮物	豚肉 厚揚げ	里芋 砂糖	ごぼう 大根 人参 いんげん豆	こんにゃく 濃口しょうゆ みりん・酒 削り節
	キーマカレー	豚肉 鶏肉	カレールウ ※アレルゲンなし サラダ油	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリ	ケチャップ ウスターソース カレー粉 塩・こしょう		アジのみそダレ焼き	アジ 赤みそ	砂糖		塩・酒 みりん
16 (水)	牛乳	牛乳				十五夜と行事食 十五夜とは昔の暦で8月15日のことです。「中秋の名月」ともい い、1年で最も月がきれいに見えることから、月を眺めるお月見の 風習があります。ちょうど、農作物の収穫時期にあたるため、季節 の野菜や果物などをお供えし、収穫に感謝する意味もあります。 					
	ご飯(小)		こめ								
	わかめうどん	豚肉 油揚げ かまぼこ わかめ	うどん	人参 白菜 玉ねぎ 大根	削り節・昆布 淡口しょうゆ 濃口しょうゆ みりん・塩						
	とり天	鶏肉	天ぷら粉 こめ あぶら 米油	生姜	塩・こしょう 酒						
17 (木)	穀物ふりかけ	のり	でん粉・煎り米 ひえ・キヌア・砂糖	人参	塩	28 (月)	牛乳	牛乳			
	パン		パン				焼き鳥丼 (ご飯・焼き鳥丼の具) 錦糸卵)	鶏肉	こめ 砂糖 みず 水あめ	いんげん豆	塩・こしょう 濃口しょうゆ みりん
	チキンガンボ (アメリカ南部の とろとろスープ)	鶏肉	サラダ油	オクラ・玉ねぎ 人参 ピーマン キャベツ にんにく トマト・セロリ	塩・こしょう ケチャップ コンソメ カレー粉 鶏ガラ・生姜		春雨スープ	ベーコン	春雨	ちんげん菜 玉ねぎ もやし 人参・大根	淡口しょうゆ コンソメ 塩・こしょう 鶏ガラ・生姜
	ポテトの チーズ焼き	ウインナー チーズ	じゃがいも		塩・こしょう						
アメリカ料理 「チキンガンボ」  ガンボ		ガンボはアメリカ南部ルイジアナ州発祥の、オクラでとろみをつけたスープです。 アメリカ合衆国は、世界のさまざまな民族により構成される 多民族国家で、食文化も多様です。アメリカ料理といえば、 ハンバーガーやホットドッグを思い浮かべるかもしれませんが、 地方によって、さまざまな郷土料理があります。				29 (火)	牛乳	牛乳			
18 (金)	牛乳	牛乳					パン		パン		
	豚汁	豚肉 豆腐 油揚げ 赤みそ 白みそ		人参 もやし 白菜 青ねぎ	こんにゃく 削り節・昆布		きのこのシチュー	ベーコン	じゃがいも シチュールウ ※アレルゲンなし サラダ油	人参・しめじ 玉ねぎ マッシュルーム パセリ	
	かつおの角煮	かつお	砂糖	生姜	酒・みりん 濃口しょうゆ		ミンチカツ (ソース)	豚肉 鶏肉	パン粉・片栗粉 砂糖・米油	玉ねぎ	塩
	ブドウゼリー		砂糖	ぶどう果汁	ゲル化剤	キャベツ				キャベツ	とんかつソース
30 (水)	牛乳	牛乳				30 (水)	牛乳	牛乳			
	ご飯		こめ				みそけんちん汁	鶏肉 豆腐 赤みそ 白みそ		ごぼう 人参 大根 青ねぎ いんげん豆	削り節・昆布
	肉じゃが	豚肉	じゃがいも 砂糖		こんにゃく・酒 削り節・昆布 しょうゆ・みりん 濃口しょうゆ		中塩路さんの 小天	スケソウダラ イトヨリ	小麦でんぶん、食用 植物油脂、ブドウ糖 てんさい糖、砂糖		塩