



令和8年度

9月

がっこう きゅうしよく こんだて ひょう

学校給食献立表



庄内町立学校給食共同調理場

日 (曜)	献立名 牛乳は毎日1本(200mL)つきます	材料名と体の働き					エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 食塩相当量(g)		ひとくちメモ
		あか		みどり		きいろ	小	中	
		たんぱく質	無機質	ビタミン・食物繊維	炭水化物	脂質			
1 火	【防災の日 給食】 防災用のレトルトカレー(むぎごはん) 野菜と豚肉の塩麹炒め 梨ゼリー ※小中の残菜は、ごはんバットに入れて返却ください	ふたにく	ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん トマト にんにく しょうが ちんげんさい もやし きゃべつ コーン	ごはん むぎ じゃがいも さとう ゼリー	あぶら ココナッツ	641 18.9 4.0	733 21.2 4.1	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。水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことがおすすめです。食料品は常温で保存ができ、簡単な調理でそのまま食べられるものが便利です。今日は、防災用のレトルトカレーを食べる体験を試してみましょう。
2 水	【庄内町産有機栽培米つや姫給食】 庄内町産有機栽培米つや姫ごはん 信田煮 けんちん炒め じゃがいものみそ汁 しそ巻き	とりにく さつまいも なまあげ かわあけ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん きゃべつ しょうが たまねぎ しそ	ごはん やまいも じゃがいも もちめ さとう	あぶら ごま	608 22.8 2.9	718 26.3 3.4	郷土料理のしそ巻きは、外はカリカリ、中はモチリ、しそ香るふさふさの味です。しそ巻きは、ごはんのお供に、お弁当のごっつおに、酒の肴に、お茶請けに、皆から親しまれてきました。しその葉の中に包みそその味や臭いは各家庭によりさまざまです。今日は、庄内町産有機栽培のつや姫と一緒に郷土料理のしそ巻きを味わってみてください。
3 木	ごはん 揚げ餃子(幼小2こ・中3こ) パンパンジー 春雨スープ	ふたにく ベーコン とうふ	ぎゅうにゅう	きゅうり しょうが ねぎ にんじん にんにく にら しいたけ ちんげんさい もやし たまねぎ きゃべつ	ごはん さとう はるさめ てんぷん ごまご	あぶら ごまあぶら ごま	630 21.9 1.9	793 27.0 2.7	今日のサラダには「ごま」が入っています。ごまは昔から不老長寿の薬と言われてきた栄養の宝庫です。体に良い油やビタミン類、ミネラルが多く含まれます。ごまの特徴的な成分であるセサミンは、老化を防ぎ、肝臓を健康にする働きがあります。
4 金	ごはん いわしごま味噌煮 きゅうりの塩昆布和え 大豆と豚肉の煮物	だいず ふたにく なまあげ	ぎゅうにゅう しおこんぶ	きゅうり きゃべつ ねぎ だいこん にんにく にんじん しょうが	ごはん さとう じゃがいも	あぶら ごま	644 30.6 2.1	785 35.5 2.5	今日のいわしは骨まで食べられます。いわしには、脳の働きを活発にするDHAや、ビタミン類、たんぱく質、カルシウム、鉄分など、成長期に大事な栄養がたくさん含まれています。
7 月	かおりごはん 幼:のり玉ふりかけ チキンナゲット(幼小2こ・中3こ) りっちゃんのサラダ コンソメスープ	とりにく ハム かつおぶし ワインナー	ぎゅうにゅう しおこんぶ	しそ きゃべつ きゅうり にんじん コーン パセリ たまねぎ	ごはん さとう じゃがいも てんぷん	あぶら	601 21.7 2.5	759 27.4 3.5	今日のサラダは、絵本「サラダでげんき」にてでてる『りっちゃんのサラダ』です。からだが元気になる、きゃべつきゅうり、にんじん、とうもろこし、ハム、かつおぶし、こんぶなどが入っているサラダです。
8 火	【風車プレミアム給食】 庄内町産有機栽培米つや姫ごはん 豚肉のしょうが炒め しょうゆの実和え かぼちゃのみそ汁 りんごのタルト	ふたにく しょうゆのみ かわあけ みそ	ぎゅうにゅう わかめ	にんじん しょうが ねぎ きゅうり にんにく コーン かぼちゃ ごまご たまねぎ きゅうり	ごはん さとう てんぷん タルト	あぶら ごま	674 30.0 2.5	819 36.6 3.1	今日は「風車プレミアム給食」第4弾です。いつもよりも大きめにカットした食べ応えのある庄内豚をふんだんに使った生姜炒めや、りんごのタルトがついた、ちょっと特別な給食になっています。和え物の味付けには、庄内町にあるハナブサ醤油さんの「しょうゆの実」を使用しています。給食づくりに携わっている方々や、食べ物に感謝しながらいただきます。
9 水	ごはん 白身魚の和風フライ 磯香和え 豚汁	とりにく ふたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう のり	ほうれんそう きゃべつ もやし にんじん ごぼう だいこん にんにく ねぎ たまねぎ	ごはん パン さとう	あぶら	623 27.7 2.1	746 32.3 2.5	磯香和えは、刻みのりを混ぜた和え物で、磯の香りがすることからこの名前がついています。ほうれん草・きゃべつ・もやし・人参のりを醤油味で和えます。家では、めんつゆを使うと簡単に味が決まりますので試してみてください。
10 木	ごはん 鶏ごぼうのみそソース 庄内町産大豆サラダ かきたま汁	みそ だいず とりにく とうふ ごまご	ぎゅうにゅう わかめ	たまねぎ ごぼう きゅうり にんじん ねぎ きゃべつ しいたけ	ごはん さとう じゃがいも てんぷん	あぶら ごま	624 29.2 2.5	742 34.2 3.2	今日のサラダには、庄内町産の大豆が入っています。大豆は中国が原産地で、日本の食用のはじまりは、縄文時代にさかのぼります。大豆は明治時代までほとんど肉を食べる習慣のなかった日本人にとって、重要なたんぱく源でした。また、鉄やカルシウム、ビタミンB群も豊富に含まれていますので、成長期のみなさんにおすすめの食べ物です。
11 金	ごはん あじの塩こうじ漬け焼き 夏野菜のカレー炒め 小松菜のみそ汁 ぶどうゼリー	あじ ベーコン なまあげ みそ しょうゆのみ	ぎゅうにゅう	にんにく たまねぎ なす スズキニ トマト ピーマン えのき ねぎ ごまご	ごはん ゼリー	あぶら オリーブオイル	588 26.4 2.5	710 32.2 3.2	夏野菜のカレー炒めは、オリーブオイルで、にんにく・ベーコン・玉ねぎ・なす・スズキニ・トマト・コーン・ピーマンを炒めて、塩とカレー粉で味付けをしています。疲労回復や食欲増進が期待できる料理です。
14 月	ごはん 鶏肉とポテの揚げ煮 ちりめんサラダ 庄内麩のみそ汁	とりにく とうふ みそ	ぎゅうにゅう ちりめんしゅう わかめ	しょうが きゃべつ ねぎ きゅうり ごまご にんじん	ごはん てんぷん じゃがいも さとう やき	あぶら	680 29.2 2.4	838 35.8 3.0	ちりめんじゃこは、いわし類の稚魚で、平らに広げて干した様子が縮緬という種類の布を広げように見えることからついた名前です。骨ごと食べられるので、カルシウムなどのミネラル補給におすすめです。
15 火	ごはん 鮭のマヨネーズ焼き 切り昆布煮 なめこ汁	さけ みそ ふたにく かわあけ とうふ	ぎゅうにゅう こんぶ	にんじん しらす だいこん なめこ ねぎ	ごはん さとう	マヨネーズ あぶら	597 27.9 2.6	728 33.7 3.2	鮭は、本来は白身魚ですがエビなどを食べるため身がピンク色になります。色の成分であるアスタキサンチンには抗酸化作用があり、老化防止や疲労回復に役立ちます。
16 水	コッペパン りんごジャム オムレツ ペンネのトマトソース パンキンスープ	たまご ふたにく	ぎゅうにゅう	トマト にんにく たまねぎ にんじん かぼちゃ パセリ	コッペパン ペンネ ごめ さとう ジャム	あぶら オリーブオイル	598 23.2 2.6	723 27.4 3.3	ペンネとは、パスタの1つです。イタリア語で、羽やペンの形を表します。穴があいているもの、平たいものなど種類が多くあります。ももとは、砂を流すために、小麦粉で作った生地をよく乾燥させ、保存がきくようにしたのがパスタの始まりだそうです。
17 木	【庄内町産特別栽培米雪若丸ごはん給食】 庄内町産特別栽培米雪若丸ごはん さんまの塩焼き 庄内麩和え 郷土料理:庄内の芋煮	さんま ふたにく なまあげ みそ	ぎゅうにゅう	きゃべつ ごまご ねぎ にんじん にんにく	ごはん やき さとう さとうも	ごま あぶら	654 30.7 2.0	804 37.9 2.5	今日は、庄内町産特別栽培米雪若丸の美味しいごはんと一緒に、郷土料理の芋煮や旬のさんまを味わってください。さんまは、漢字で「秋刀魚」と書くように秋に脂ののっておいしくなります。秋刀魚には骨がありますので、はしを使って太い骨を取り、よくかみながら細い骨も上手に取り除いて食べてください。
18 金	庄内町産大豆カレー(むぎごはん) ひじきサラダ 大粒ぶどう(2こ) ※ぶどうの皮は、汁釜に入れ、トングなどは果物バットに入れて返却ください	ふたにく だいず なまあげ みそ ひじき	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり コーン ぶどう	ごはん むぎ じゃがいも カレー	あぶら	658 24.0 2.4	810 28.8 2.8	日本の大豆の自給率は7%となっていますが、給食のために庄内町の方が大豆をたくさん育ててくださっているため、今日も100%庄内町産の大豆を使ったカレーになっています。大豆にはレシチンが多く含まれ、神経の伝達物質にかかわっていて脳の働きを高め、記憶力や集中力を強化してくれます。
24 木	ごはん 鶏肉のピリ辛焼き ピーマン炒め 中華たまごスープ	とりにく ふたにく たまご	ぎゅうにゅう	しょうが にんにく たまねぎ にんじん きゅうり きくらげ ピーマン ねぎ	ごはん さとう ピーマン てんぷん	ごま ごまあぶら あぶら	633 28.7 2.3	770 34.8 2.8	彼岸は、春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日をさき7日間続きます。秋は、9月20日から26日までが彼岸になります。一般に、お彼岸にそなえるものは、春は牡丹の花にかけて「ばだち」、秋は萩の花にかけて「おはぎ」とよばれています。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。
25 金	【十五夜お月見給食】 ごはん うき型ハンバーグ にんじんサラダ のっぺい汁 お月見大福	とりにく ふたにく	ぎゅうにゅう	しょうが たまねぎ にんじん きゅうり ねぎ ごぼう だいこん ごんにく しいたけ	ごはん むぎ さとう てんぷん ごま だいふく	あぶら	674 24.2 2.0	820 30.1 2.4	秋の行事の一つに「お月見」があります。今年は9月25日が旧暦8月15日の十五夜になります。農作物の収穫を祝って月見団子や様々な農作物をお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもとになっています。今日は、1年で一番きれに見えるお月様が見られるといいですね。
28 月	ごはん 生揚げの甘味噌かけ(1こ) きゃべつの生姜和え 肉じゃが	なまあげ みそ ふたにく	ぎゅうにゅう	きゃべつ にんじん もやし しょうが たまねぎ しらす さやいんげん	ごはん さとう てんぷん じゃがいも	あぶら	583 24.7 1.9	726 30.5 2.4	生揚げは、みそ汁に使われることが多いですが、焼いて食べるのもおいしい食べ方です。みそと砂糖で作った甘みそを焼いた生揚げにかけています。家でも食べてみてください。
29 火	ごはん お米と野菜ふりかけ 揚げ魚のレモン風味 ブロッコリーサラダ わかめスープ	ホキ ハム とうふ	ぎゅうにゅう わかめ	レモン ブロッコリー にんじん きゃべつ コーン ねぎ	ごはん さとう	あぶら ごま	580 24.9 2.3	708 29.8 2.9	レモンはすっぱいだけでなく香りも良いので食欲がないときにおすすめです。レモンの香りは頭をすっきりさせ、記憶力や集中力を高めます。また、調味料に使うことで塩分のとりすぎを防ぐことができます。
30 水	中華丼(むぎごはん) かぼちゃしゅうまい(幼小2こ・中3こ) 美ら海もずくスープ	ふたにく いか たら とうふ	ぎゅうにゅう もずく	しいたけ ちんげんさい しょうが にんじん はくさい たけのこ えのき ねぎ かぼちゃ	ごはん むぎ てんぷん さとう ごまご	あぶら ごまあぶら	584 26.4 2.1	730 32.2 2.7	麦は食物せんいが多い食品です。食物せんいは、おなかの調子をよくします。食物せんいは野菜やこんにやくに多く含まれますが、麦をとり入れると、主食から食物せんいをとることができるのです。

※庄内町産などの産地消情報は、給食だよりをご覧ください。(天候により産地が変更になる場合があります。)

※都合により献立を変更する場合があります。