

9月 給食よていこんだてひょう



令和8年度

白河市立小野田小学校

日	主食	牛乳	おかず	赤の仲間 血や肉になる	黄の仲間 熱や力の元になる	緑の仲間 体の調子を整える	家で食べてほしい 食品	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
1 火	食パン	○	マーシャルピンズ メンチカツ フレンチサラダ コンソメスープ	牛乳 メンチカツ ウインナー	食パン マーシャルピンズ 油 じゃがいも	キャベツ きゅうり にんじん 玉ねぎ パセリ	にゅう せいひん	650 kcal 22.5 g 28.2 g 2.6 g
2 水	ごはん	○	赤魚の三味焼き 切り干し大根の炒め煮 いもだんご汁	牛乳 赤魚 さつま揚げ 豚肉	ごはん 油 ごま さとう いももち	ねぎ しょうが 切り干し大根 にんじん 干しいたけ 白菜 いんげん 大根 しめじ	まめるい	621 kcal 24.9 g 17.2 g 2.3 g
3 木	<減塩献立> スパゲティミートソース	○	コールスローサラダ ブルーベリーゼリー	牛乳 豚肉 チーズ	スパゲティ 油 バター さとう ブルーベリーゼリー	にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト キャベツ きゅうり コーン	かいそう	640 kcal 25.5 g 20.6 g 1.7 g
4 金	ごはん	○	えびシュウマイ チンジャオロースー 中華スープ	牛乳 えびシュウマイ 豚肉 鶏肉	ごはん 油 さとう かたくり粉 マロニー ごま油	にんにく ピーマン パプリカ 干しいたけ たけのこ 白菜 コーン ねぎ チンゲン菜	たまご	615 kcal 23.9 g 20.1 g 2.4 g
7 月	ごはん	○	かつおのみそがらめ いそあえ のっぺい汁	牛乳 かつお のり 鶏肉 油揚げ	ごはん さとう ごま さとも かたくり粉	小松菜 もやし にんじん 干しいたけ 大根 ねぎ	くだもの	579 kcal 28.4 g 15.7 g 1.8 g
8 火	コッペパン	○	いちご&マーガリン ポテトチーズ焼き イタリアンサラダ ABCスープ	牛乳 ベーコン チーズ ウインナー	コッペパン いちご&マーガリン じゃがいも 油 マカロニ	玉ねぎ しめじ にんにく キャベツ きゅうり にんじん コーン	さかな	628 kcal 23.7 g 25.5 g 2.6 g
9 水	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き ビーフン炒め 具だくさん汁	牛乳 豚肉 ベーコン 豆腐 煮干し	ごはん ビーフン 油 さとう ごま油 じゃがいも	しょうが キャベツ 小松菜 にんじん 大根 白菜 ねぎ	かいそう	620 kcal 24.1 g 21.4 g 2.0 g
10 木	みそラーメン	○	ギョウザ 中華サラダ	牛乳 豚肉 ギョウザ	中華めん 油 ごま油 マロニー ごま さとう	にんじん 玉ねぎ キャベツ ねぎ もやし にら にんにく しょうが きゅうり	まめるい	608 kcal 26.1 g 18.3 g 3.5 g
11 金	チキンカレーライス	○	かいそうサラダ ヨーグルト	牛乳 鶏肉 わかめ こんぶ ヨーグルト	ごはん じゃがいも 油 ごま油 さとう	玉ねぎ にんじん りんご しょうが にんにく きゅうり 大根 こんにゃく パセリ	さかな	684 kcal 23.4 g 18.3 g 2.8 g
14 月	ごはん	○	ばら焼き ちぐさあえ 呉汁(ごじる)	牛乳 豚肉 たまご 豆腐 油揚げ 大豆ペースト	ごはん さとう 油 ごま	玉ねぎ こんにゃく ピーマン にんにく しょうが りんご ほうれん草 にんじん もやし 大根 ねぎ ごぼう	にゅう せいひん	593 kcal 28.9 g 18.0 g 2.2 g
15 火	ごはん	○	鶏肉のレモンソース 小松菜のナムル かきたま汁	牛乳 鶏肉 豆腐 たまご	ごはん かたくり粉 油 さとう ごま油 ごま	小松菜 もやし にんじん にんにく ほうれん草 ねぎ	くだもの	602 kcal 27.4 g 19.2 g 1.9 g
16 水	<せんいたっぷり献立> ごはん	○	納豆 おかかあえ 肉じゃが 梨	牛乳 納豆 かつお節 豚肉	ごはん じゃがいも さとう 油	ほうれん草 にんじん もやし 玉ねぎ 干しいたけ こんにゃく いんげん 梨	たまご	640 kcal 27.5 g 16.3 g 2.6 g
17 木	焼きそば	○	春巻き 豆のサラダ	牛乳 春巻き 豚肉 鶏肉 大豆	焼きそば 油	にんじん 玉ねぎ キャベツ もやし ピーマン ブロッコリー	くだもの	678 kcal 28.7 g 24.5 g 2.8 g
18 金	<かみかみ献立> ごはん	○	いわしのうめ煮 かみかみサラダ なめこ汁 一口ももゼリー	牛乳 いわしのうめ煮 さきいか 豆腐 煮干し	ごはん さとう ごま油 ごま 一口ももゼリー	切り干し大根 キャベツ ごぼう にんじん なめこ 白菜 ねぎ	かいそう	567 kcal 21.9 g 16.1 g 2.1 g
24 木	カレー南蛮(なんばん)うどん	○	塩こんぶあえ ぶどうゼリー	牛乳 鶏肉 塩こんぶ	ソフトめん 油 かたくり粉 ごま ごま油 ぶどうゼリー	にんにく しょうが 玉ねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 キャベツ 大根 きゅうり	まめるい	614 kcal 21.7 g 17.5 g 3.4 g
25 金	<お月見献立> ごはん	○	さんまのかば焼き もやしの香味あえ 豚汁 お月見だんご	牛乳 さんま カニかま 豚肉 豆腐	ごはん 油 さとう ごま ごま油 さとも お月見だんご	もやし キャベツ きゅうり にんじん 大根 ごぼう こんにゃく ねぎ	くだもの	693 kcal 24.5 g 22.6 g 2.3 g
28 月	キムタクごはん	○	豆腐ナゲット 大根サラダ チンゲンサイのスープ	牛乳 豆腐ナゲット 鶏肉 大豆ミート たまご わかめ	ごはん ごま油 さとう マロニー かたくり粉	にんじん 白菜キムチ たくあん にんにく 大根 きゅうり 玉ねぎ チンゲンサイ 干しいたけ	さかな	630 kcal 22.7 g 24.2 g 3.2 g
29 火	フレンチトースト	○	ミートボール グリーンサラダ ミネストローネ	牛乳 ミートボール たまご ウインナー	食パン さとう マカロニ じゃがいも 油 バター	キャベツ にんじん きゅうり コーン 玉ねぎ にんにく トマト	まめるい	650 kcal 24.3 g 25.5 g 2.8 g
30 水	ごはん	○	さばの照り焼き きんぴらごぼう さつま汁	牛乳 さば 鶏肉 豆腐	ごはん さとう 油 さつまいも	しょうが ごぼう にんじん こんにゃく いんげん 大根 干しいたけ ねぎ	にゅう せいひん	608 kcal 25.4 g 17.4 g 2.2 g

計19食 ※材料の都合により、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

9月栄養価平均 エネルギー627kcal たんぱく質25.0g 脂質20.3g 食塩相当量2.5g

★★

寝ないと太るって本当!?

睡眠時間が短いと肥満になりやすいという研究結果があります。
スマートフォンやゲームに夢中、勉強が忙しいなどで夜遅くまで
起きていると、朝寝坊をして朝食が食べられず、生活リズムがく
ずれます。早起き早寝を心がけて、肥満を招く不規則な生活習慣
を見直しましょう。



★★

備えよう! 防災



非常食を備蓄していますか?

9月1日は「防災の日」です。そして、この日を含む1週間は「防災週間」です。飲料水や非常食の備蓄は3日分または、大規模災害の時は1週間分が望ましいとされています。飲料水は1人1日3リットルが目安です。非常食は、できるだけ普段の生活の中で利用している食品を備えるようにしましょう。

