



令和 8 年

9 月

こんだてよていひょう

No.1

札幌市立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
曜日		1群 (魚・肉・卵・豆・ 豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん・ いも・砂糖)	6群 (油脂)			
1	①ドッグパン ②牛乳 ③ジュリアンスープ ④ドライカレー	③ベーコン ④牛肉 ④ぶた肉 ④大豆	②牛乳	③④にんじん ③ほうれんそう ④ピーマン	③④たまねぎ③セロリー ③キャベツ③しめじ ④にんにく	①パン ③じゃがいも ④さとう	④油	小学校 504	23.7	【1・火】 ドッグパンに ドライカレーを はさんで食べ ましょう。
2	①ごはん ②牛乳 ③臭だくさんみそ汁 ④札幌牛の焼肉風炒め	③あつあげ ③みそ ④牛肉	②牛乳 ③わかめ	③にんじん ④ピーマン ④ほうれんそう	③④たまねぎ③だいこん ③もやし ④なす④にんにく④しょうが	①米③じゃがいも ④さとう ④アップルソース	④ごま油 ④ごま	小学校 600	25.4	
3	①小型黒糖パン ②牛乳 ③五目うどん ④かつおのカップ焼き	③とり肉 ③ちくわ ③油あげ④卵 ④かつお油漬け	②牛乳 ④チーズ	③にんじん ④ピーマン	③④たまねぎ③干しいたけ ③キャベツ③深ねぎ ④とうもろこし	①パン ①黒さとう ③うどん	③油	小学校 667	30.8	【2・水】 札幌牛で暑さ を吹き飛ばし ましょう。
4	①麦ごはん ②牛乳 ③ハヤシライス ④杏仁入りフルーツポンチ	③ぶた肉 ③大豆ミート ④杏仁入り豆腐かん	②牛乳 ③こなチーズ ③生クリーム	③にんじん ③グリーンピース	③たまねぎ③マッシュルーム ④みかん④おうとう ④パイナップル④ナタデココ	①米①麦 ③じゃがいも	③油	小学校 681	23.8	
7	①ごはん ②牛乳 ③春雨の中華煮 ④かつおみそ	③ぶた肉 ③大豆③あつあげ ④かつお油漬け ④なまりぶし④みそ	②牛乳	③にんじん③えだ豆	③にんにく③しょうが ③たまねぎ③とうがん ③たけのこ③きくらげ ③ヤングコーン④ごぼう	①米③春雨 ④さとう ④黒さとう	③油 ③ごま油 ④ごま	小学校 683	27.6	【7・月】 かつおみそは ごはんといっ しょに食べま しょう。
8	①バターパン ②牛乳 ③ふわふわ卵スープ ④肉団子の甘酢煮	③とり肉 ③卵 ③④とり肉 ④ぶた肉	②牛乳 ③こなチーズ	③④にんじん ③チンゲンサイ ④ピーマン	③④たまねぎ③えのきたけ ③とうもろこし④干しいたけ	①パン②バター ③パンこ ④じゃがいも ④かたくりこ	③油	小学校 595	28.0	
9	①ごはん ②牛乳 ③かねだご汁 ④きびなごフライ⑤添えきゅうり	③とり肉 ③油あげ ④きびなご	②牛乳	③にんじん ③にら	③だいこん③ごぼう ③しめじ③干しいたけ ④たまねぎ ⑤きゅうり	①米 ③さつまいも ③だんごのこな ④パンこ④小麦こ	④油	小学校 650	27.1	【9・水】 かねだご汁 やきびなご フライは、よく かんで食べ ましょう。
10	①コッペパン ②牛乳 ③カレーポトフ ④ごぼうナッツサラダ	③ぶた肉 ③ウインナー	②牛乳	③にんじん③パセリ ③かぼちゃ ④ブロッコリー	③たまねぎ③セロリー ③キャベツ③ひよこ豆 ③青えんどう豆③赤いんげん豆 ④ごぼう④とうもろこし	①パン ③じゃがいも	③油 ④アーモンド ④ピーナツ ④ごま	小学校 586	28.0	
11	①スタミナチャーハン ②牛乳 中のみ *みかんジュース ③ピリ辛みそ汁 ④野菜シューマイ	①ぶた肉 ③とり肉③みそ ③④とうふ ④卵④魚すり身	②牛乳	①ピーマン ③④にんじん ③こまつな ④いんげん	①にんにく①しょうが ④たまねぎ③えのきたけ ③はくさい③だいこん*みかん ④キャベツ④たけのこ	①米①さとう ③じゃがいも ④小麦こ ④かたくりこ	①ごま①油	小学校 569	26.3	【11・金】 みかんジュース は中学校の みです。体育 大会ファイト！
14	①ごはん ②牛乳 ③マーボーかぼちゃ ④ひじきのごまサラダ	③ぶた肉 ③みそ	②牛乳 ④ひじき	③にんじん ③かぼちゃ ③えだ豆④ピーマン	③にんにく③しょうが ③たまねぎ③たけのこ ④きゅうり④キャベツ ④とうもろこし	①米 ③さとう ③かたくりこ	③油 ③ごま油 ④オリーブ油 ④ごま	小学校 623	22.3	
15	①黒糖パン ②牛乳 ③あっさりフォー ④ツナマヨムツきのソース	③ぶた肉 ③大豆④卵 ④ツナ	②牛乳	③にんじん ③チンゲンサイ	③にんにく③しょうが③深ねぎ ③④たまねぎ③もやし ③たけのこ③きくらげ ④しめじ④マッシュルーム	①パン①黒さとう ③クイツィオ ④さとう ④かたくりこ	③油 ③ごま油 ③ねりごま ④オリーブ油	小学校 619	27.7	
								中学校 822	36.0	

※ 各料理の番号は、同じ番号の食品からできています。

☆のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、ごみの回収は行いません。

★のついたデザート等は業者が学校に直接配送して、容器の回収も行います。

※ 都合により、献立の内容が変更になる場合があります。

毎月19日は「食育の日」です。また、第3土曜日は「かごしまいきいき食の日」です。

ご家庭で普段の食事を見直したり、食に関するいろいろなことにチャレンジしてみたいかどうかを。



日本列島は台風の通過や地震の起きやすい場所です。また、7月28日には「令和8年熊本地震」が発生しました。大きな災害が起こると、電気やガス、水道などが止まったり、お店で買い物ができなくなり、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う安心です。最低3日分、できれば1週間分を家族の状況に合わせて用意し、賞味期限などを確認しながら、定期的に見直すようにしましょう。



令和 8 年

9 月

こんだてよていひょう

No.2

枕崎市立学校給食センター

日	こんだてめい 献立名	材 料 と 主 な 働 き						エネルギー		こんだて 献立メモ
		主に体の組織をつくる		主に体の調子を整える		主にエネルギーとなる		kcal	たんぱく質	
曜日		1群 (魚・肉・卵・ 豆・豆製品)	2群 (牛乳・乳製品・ 小魚・海藻)	3群 (緑黄色野菜)	4群 (その他の野菜・果物)	5群 (米・パン・めん ・いも・砂糖)	6群 (油脂)			
16	①ごはん ②牛乳 ③冬瓜とつくねのみそスープ ④鶏肉ソーバーベキューソース	③④とり肉 ③ちくわ ③みそ	②牛乳	③にんじん ③ほうれんそう ④ブロッコリー	③ごぼう③たまねぎ ③れんこん③とうがん ③えのきたけ③にんにく	①米③里いも ③④さとう ③じゃがいも ④かたくりこ④アップルソース	③油 ③ごま	小学校 637	26.9	 【18・金】 かつおぶしは ごはんやラーメ ン、煮びたし、 どれでもかけて 食べましょう。
17	①コッペパン ②牛乳 ③コーンチャウダー ④キャラメルポテト	③とり肉 ③ウインナー	②③牛乳 ③こなチーズ ③生クリーム	③にんじん ③グリーンピース	③たまねぎ③しめじ ③とうもろこし③白花豆	①パン ③じゃがいも ④さつまいも ④さとう	①油 ④卵なしマーガリン ④アーモンド	小学校 693	25.3	
18	①少なめしょうゆごはん ②牛乳 ⑤一食かつおぶし ③まぐかつラーメン ④小松菜の煮びたし	③ぶた肉 ③やきぶた ④かまぼこ ④油あげ⑤かつおぶし	②牛乳	④にんじん ④こまつな	③にんにく③しょうが ③もやし③きくらげ ③深ねぎ④キャベツ	①米③ラーメン ④さとう	③油 ③ごま ③ごま油	小学校 561	27.4	
21	敬老の日	 								 【24・木】 ドッグパンに じゃがチーズを はさんで食べ ましょう。
22	国民の休日									
23	秋分の日									
24	①ドッグパン ②牛乳 ③ミネストローネ ④じゃがチーズ	③ベーコン ④かつお油漬け ④チーズ	②牛乳	③にんじん ③トマト③ほうれんそう ④えだ豆	③セロリー③④たまねぎ ③キャベツ③ひよこ豆 ③レンズ豆④しめじ	①パン ③マカロニ ④じゃがいも		小学校 575	24.4	 【25・金】 十五夜
25	①ごはん ②牛乳 ③かつお出汁を味わう月見団子汁 ④かつお腹皮 ゴーヤの揚げがらめ ⑤お月見ゼリー	③かまぼこ ③とうふ ③油あげ ④かつお腹皮 ④みそ	②牛乳	③にんじん ③かぼちゃ ③こまつな ④にがうり	③たまねぎ③えのきたけ ④しょうが ⑥みかんとブルーベリー果汁	①米 ③じゃがいもだんご ④⑤さとう ④かたくりこ	④油 ④ごま	小学校 726	31.8	
28	①麦ごはん ②牛乳 ③チキンカレー ④かみかみサラダ	③大豆ミート ③とり肉 ④大豆	②牛乳	③にんじん ④ブロッコリー	③たまねぎ③白花豆 ④きゅうり④とうもろこし	①米①麦 ③じゃがいも ④さとう	③油	小学校 639	23.4	
29	①小型チーズパン ②牛乳 ③ペンネボロネーゼ ④アップルサラダ	③ぶた肉 ③牛肉 ③大豆	①③チーズ	③④にんじん ③トマト ③ピーマン	③にんにく③しょうが ③セロリー③たまねぎ ③マッシュルーム④キャベツ ④きゅうり④とうもろこし④りんご	①パン ③ペンネ	③オリブ油 ④油	小学校 567	24.5	 【28・月】 かみかみ サラダは、 しっかりと かんで、食べ ましょう。
30	①ごはん ②牛乳 ③さつまい ④かご豚のしょうが炒め	③とり肉 ③あつあげ ③みそ ④かご豚肉	②牛乳	③④にんじん	③だいこん③干しいたけ ③ごぼう③にら④しょうが ④キャベツ	①米 ④さつまいも ③こんにやく ④さとう	④ごま ④ごま油	小学校 606	28.6	
								中学校 797	36.8	



朝の過ごし方を見直してみよう



①早起きする

家を1時間～1時間半前には起きて、
支度を始めましょう。朝日を浴びることで、
すっきり目が覚め、生活リズムが整いやす
くなります。



②朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭(脳)を自覚めさせる
スイッチの役割があります。食欲がわかない人もいと
思いますが、果物やスープなどの食べやすいものから
取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスを
よくしていきましょう。



③トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけ
ると、便秘の予防に
つながり、1日をすっきりと
スタートすることが
できます。

