

令和8年度  
がつ こんだて  
**9月の献立**

| 日         | こんだて めい<br>献立名                                         | からだ しよくひん<br>(体をつくる食品)       |                                   | からだ ちょうし ととの しよくひん<br>(体の調子を整える食品)     |                                                                   | エネルギーになる食品                                     |                    |
|-----------|--------------------------------------------------------|------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|--------------------|
|           |                                                        | ぐん<br>1群                     | ぐん<br>2群                          | ぐん<br>3群                               | ぐん<br>4群                                                          | ぐん<br>5群                                       | ぐん<br>6群           |
| 1<br>(火)  | あげパン(きなこ味)<br>牛乳<br>ビーフンソーテー<br>ポトフ                    | きなこ<br>豚肉<br>鶏肉              | 牛乳                                | にんじん<br>赤ピーマン<br>ブロッコリー<br>チンゲン菜       | キャベツ<br>たまねぎ<br>にんにく<br>ぶなしめじ                                     | パン<br>かたくりこ さとう<br>ビーフン<br>じゃがいも               | あぶら                |
| 2<br>(水)  | ビビンバ丼<br>〔金芽米ごはん 肉そぼろ ナムル<br>牛乳<br>エビ団子スープ             | 豚肉 牛肉<br>豚レバー<br>エビ 魚肉<br>みそ | 牛乳<br>わかめ                         | ほうれん草<br>にんじん                          | しょうが にんにく<br>たまねぎ わらび<br>えのきたけ<br>いもづる<br>きくらげ<br>たけのこ<br>もやし なめこ | 金芽米ごはん<br>さとう                                  | あぶら<br>ごま          |
| 3<br>(木)  | 金芽米ごはん 牛乳<br>さばのみそ煮<br>れんこんサラダ<br>沢煮椀                  | さば<br>豚肉<br>みそ               | 牛乳                                | にんじん<br>ねぎ                             | れんこん たまねぎ<br>キャベツ ごぼう<br>きゅうり しいたけ<br>とうもろこし                      | 金芽米ごはん<br>さとう                                  | マヨネーズ              |
| 4<br>(金)  | 金芽米ごはん 牛乳<br>鶏肉のから揚げ<br>昆布あえ<br>じゃこ入りみそ汁               | 鶏肉<br>油揚げ<br>みそ              | 牛乳<br>昆布                          | にんじん<br>みずな<br>水菜<br>ねぎ                | にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ たけのこ<br>えのきたけ                      | 金芽米ごはん<br>こむぎ 小麦粉<br>かたくりこ                     | あぶら                |
| 7<br>(月)  | 金芽米ごはん 牛乳<br>あじの香味フライ<br>機香あえ<br>さつま汁                  | あじ<br>豚肉<br>みそ               | 牛乳<br>のり                          | ほうれん草<br>キヌサヤ<br>にんじん<br>トマト パセリ       | こんにゃく<br>たまねぎ<br>だいこん<br>もやし                                      | 金芽米ごはん<br>こむぎ 小麦粉<br>パン粉<br>さとう                | あぶら<br>ごま          |
| 8<br>(火)  | 金芽米ごはん 牛乳<br>麻婆厚揚げ<br>春雨サラダ<br>いももちスープ                 | 厚揚げ<br>豚肉 牛肉<br>豚肉<br>鶏肉     | 牛乳<br>わかめ                         | にんじん<br>にら                             | にんにく しょうが<br>キャベツ きゅうり<br>たまねぎ<br>きくらげ                            | 金芽米ごはん<br>かたくりこ 小麦粉<br>じゃがいも<br>はるさめ<br>春雨 さとう | あぶら                |
| 9<br>(水)  | 金芽米ごはん 牛乳<br>いわしの竜田揚げ<br>かわりあえ なめこのみそ汁<br>二十世紀梨        | いわし<br>油揚げ<br>みそ             | 牛乳                                | にんじん<br>青じそ<br>ねぎ                      | キャベツ たまねぎ<br>きゅうり れんこん<br>だいこん なたまめ<br>なめこ 梨 なす                   | 金芽米ごはん<br>かたくりこ                                | あぶら                |
| 10<br>(木) | 金芽米ごはん 牛乳<br>鶏肉の照り焼き<br>和風サラダ<br>あさりのすまし汁              | 鶏肉 あさり<br>ちくわ<br>とうふ<br>かつお節 | 牛乳<br>わかめ                         | こまつな<br>にんじん                           | キャベツ<br>たまねぎ<br>とうもろこし                                            | 金芽米ごはん<br>さとう                                  | マヨネーズ              |
| 11<br>(金) | りんごパン 牛乳<br>白身魚のバジルフライ<br>海藻サラダ<br>ミネストローネ             | 豚肉<br>ほき                     | 牛乳<br>わかめ つのまた<br>めかぶ 寒天<br>昆布 のり | ブロッコリー<br>にんじん バジル<br>赤ピーマン<br>トマト パセリ | キャベツ たまねぎ<br>黄ピーマン<br>マッシュルーム<br>きくらげ りんご                         | パン<br>パン粉<br>さとう<br>じゃがいも                      | あぶら                |
| 14<br>(月) | 金芽米ごはん 牛乳<br>豚肉の生姜炒め<br>ごまマヨあえ<br>秋なすのみそ汁              | 豚肉<br>鶏肉<br>厚揚げ<br>みそ        | 牛乳                                | にんじん<br>ねぎ                             | たまねぎ えだまめ<br>しょうが しいたけ<br>だいこん なす<br>きゅうり                         | 金芽米ごはん<br>さとう<br>かたくりこ                         | あぶら<br>ごま<br>マヨネーズ |
| 15<br>(火) | もずく丼<br>〔金芽米ごはん もずく丼の具<br>牛乳 れんこんのはさみ揚げ<br>青じそドレッシングあえ | 豚肉<br>鶏肉<br>豚レバー<br>ツナ       | 牛乳<br>もずく                         | モロヘイヤ<br>にんじん<br>赤ピーマン<br>青じそ          | れんこん<br>たまねぎ<br>キャベツ<br>しょうが<br>とうもろこし<br>しいたけ<br>黄ピーマン           | 金芽米ごはん<br>さとう<br>パン粉<br>こむぎ 小麦粉                | あぶら                |

<今月の地元食材(予定)>

★ごはん ★みそ ★とうふ ★厚揚げ ★油揚げ  
★水菜 ★こまつな ★しいたけ ★たけのこ



今月の献立目標

規則正しい食事をしよう

安来市給食センター  
ハッピークック

| 日         | こんだて めい<br>献立名                                                  | からだ しよくひん<br>(体をつくる食品)        |           | からだ ちょうし ととの しよくひん<br>(体の調子を整える食品) |                                                         | エネルギーになる食品                              |              |
|-----------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------|------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------|--------------|
|           |                                                                 | ぐん<br>1群                      | ぐん<br>2群  | ぐん<br>3群                           | ぐん<br>4群                                                | ぐん<br>5群                                | ぐん<br>6群     |
| 16<br>(水) | 金芽米ごはん 牛乳<br>ヤンニョムチキン<br>ひじきのナムル<br>五目スープ                       | 鶏肉<br>豚肉<br>とうふ               | 牛乳<br>ひじき | こまつな<br>にんじん<br>チンゲン菜              | もやし<br>たまねぎ<br>きくらげ                                     | 金芽米ごはん<br>こむぎ 小麦粉<br>かたくりこ<br>さとう       | あぶら          |
| 17<br>(木) | 金芽米ごはん 牛乳<br>さけのごまマヨネーズ焼き<br>ゆかりあえ<br>豚汁                        | さけ<br>豚肉<br>油揚げ<br>みそ         | 牛乳        | にんじん<br>赤じそ<br>ねぎ                  | きゅうり<br>キャベツ<br>たまねぎ<br>もやし                             | 金芽米ごはん<br>こむぎ 小麦粉<br>じゃがいも              | マヨネーズ<br>ごま  |
| 18<br>(金) | 黒糖パン 牛乳<br>大豆のメンチカツ<br>水菜のサラダ<br>フルーツポンチ                        | 大豆<br>とうにゅう<br>豆乳<br>鶏肉<br>豚肉 | 牛乳        | 赤ピーマン<br>みずな<br>水菜<br>にんじん         | キャベツ たまねぎ<br>しいたけ ごぼう<br>みかん<br>ぶどう<br>パイン<br>りんご<br>もも | パン パン粉<br>上新粉<br>くろ ざとう<br>黒砂糖<br>さとう   | あぶら          |
| 24<br>(木) | 金芽米ごはん 牛乳<br>さばの塩焼焼き<br>切り干し大根のあえ物<br>さつまいものみそ汁                 | さば<br>ツナ<br>みそ<br>油揚げ         | 牛乳<br>わかめ | ほうれん草<br>にんじん<br>赤ピーマン             | だいこん<br>たまねぎ<br>黄ピーマン                                   | 金芽米ごはん<br>さつまいも<br>さとう                  | あぶら<br>ごま    |
| 25<br>(金) | <お月見献立><br>栗ときのこの炊き込みごはん 牛乳<br>和風ハンバーグ ごぼうサラダ<br>もみじ麩のすまし汁 月見団子 | 鶏肉<br>豚肉<br>とうふ               | 牛乳        | にんじん<br>キヌサヤ                       | きゅうり まいたけ<br>たまねぎ ごぼう<br>ぶなしめじ<br>しいたけ                  | 金芽米ごはん<br>さとう もち粉<br>上新粉 小麦粉<br>かたくりこ 栗 | マヨネーズ        |
| 28<br>(月) | 金芽米ごはん 牛乳<br>豚肉と大根のオイスターソース炒め<br>小松菜の中華あえ<br>水餃子スープ             | 豚肉<br>鶏肉<br>厚揚げ               | 牛乳        | チンゲン菜<br>こまつな<br>にんじん<br>ねぎ        | だいこん もやし<br>たまねぎ キャベツ<br>しょうが きくらげ<br>にんにく              | 金芽米ごはん<br>かたくりこ<br>こむぎ 小麦粉<br>さとう       | あぶら<br>ごま    |
| 29<br>(火) | 金芽米ごはん 牛乳<br>きびなごのから揚げ<br>納豆サラダ<br>筑前煮                          | きびなご<br>鶏肉 納豆<br>みそ<br>魚肉     | 牛乳        | ほうれん草<br>にんじん<br>いんげん<br>ねぎ        | キャベツ たけのこ<br>れんこん ごぼう<br>たまねぎ しいたけ<br>こんにゃく             | 金芽米ごはん<br>さとう<br>こむぎ 小麦粉<br>かたくりこ       | あぶら<br>マヨネーズ |
| 30<br>(水) | ビーフカレー<br>牛乳<br>オムレツ<br>チキンとブロッコリーのサラダ                          | 牛肉<br>鶏肉<br>たまご<br>卵          | 牛乳<br>昆布  | にんじん<br>ブロッコリー                     | にんにく キャベツ<br>たまねぎ<br>きゅうり<br>りんご                        | 金芽米ごはん<br>じゃがいも<br>こむぎ 小麦粉              | あぶら          |

生活リズムを整える 早寝・早起き・朝ごはん



夏休みが終わり、2学期がスタートしました。毎日元気に過ごすには、「早寝・早起き・朝ごはん」を心がけて、生活リズムを整えることが大切です。早起きをして朝ごはんを食べると、脳や体が目覚めます。日中は勉強や運動、遊びなどで十分に活動することで、夜はぐっすり眠ることができます。学校がある日はもちろん、学校がない日も決まった時刻に起きて、決まった時刻に寝るようにしましょう。

十五夜

十五夜は、芋名月とも言われています。月見団子が登場する前は、芋が供えられていたことや、芋の収穫期で里芋を供えるところが多かったことなどがその理由とされています。



給食では、25日(金)十五夜に合わせて、「お月見献立」が登場します。お楽しみに！

