



令和8年

9月

学校給食予定献立表



伊奈町立学校給食センター

じっしひ 実施日		こんだてめい 献立名	おもさいりょう 主 な 材 料 と そ の 働 き			えいようりょう 栄 養 量			
にち 日	よう 曜		ち にく ほね 血・肉・骨になるもの (あかのたべもの)	ねつちから 熱や力になるもの (きいろのたべもの)	からだちょうし 体の調子をととのえるもの (みどりのたべもの)	小学校		中学校	
						Iﾒﾀﾞｰ (kcal)	蛋白質 (g)	Iﾒﾀﾞｰ (kcal)	蛋白質 (g)
		太字の献立は小室小学校のリクエストです。							
2	水	ごはん 牛乳 高野豆腐のから揚げごまだれかけ 小松菜のサラダ 沢煮椀	牛乳 高野豆腐から揚げ とり肉	こめ 油 白ごま さとう たまねぎドレッシング	こまつな もやし にんじん たけのこ だいこん ねぎ 干ししいたけ			849	24.6
3	木	ごはん 牛乳 春巻き チンジャオロース キムチスープ	牛乳 春巻き ぶた肉 とり肉	こめ 油 さとう でんぷん	しょうが にんにく ピーマン たけのこ にんじん 干ししいたけ たまねぎ にら はくさい	617	21.4	834	27.6
4	金	ごはん 牛乳 ピーマンの肉詰めフライ カレー(乳) フルーツカクテル	牛乳 ピーマン肉詰めフライ ぶた肉 チーズ	こめ 油 じゃがいも りんごゼリー	にんじん たまねぎ にんにく しょうが みかん パイン	772	25.1	979	30.6
7	月	ロールパン 牛乳 照り焼きハンバーグ ブロッコリーのサラダ 冬瓜のミネストローネ	牛乳 ハンバーグ ベーコン	ロールパン さとう でんぷん イタリアンドレッシング シェルマカロニ	ブロッコリー にんじん たまねぎ とうがん トマト トマトピューレー	709	25.2	879	31.4
8	火	ごはん 牛乳 豚肉のいーなソース もやしサラダ 春雨スープ	牛乳 ぶた肉 ハム	こめ でんぷん 油 さとう 塩中華ドレッシング はるさめ	なし たまねぎ もやし キャベツ にんじん 干ししいたけ はくさい ねぎ にら	643	25.1	840	31.3
9	水	ごはん 牛乳 赤魚の白醤油焼き 焼き肉 チンゲン菜のスープ	牛乳 赤魚 ぶた肉 赤みそ とり肉	こめ 油 さとう でんぷん ごま油	しょうが にんにく にんじん たまねぎ にら アップルソース 干ししいたけ チンゲンサイ	593	31.1	770	36.8
10	木	こどもパン 牛乳 コロッケ たまねぎのサラダ コンソメスープ	牛乳 フランクフルト	こどもパン コロッケ 油 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり はくさい	669	20.5	846	25.7
11	金	わかめごはん 牛乳 あじ竜田揚げ キャベツのサラダ のっぺい汁	牛乳 わかめ あじ竜田 とり肉 豆腐	こめ 油 香りごまドレッシング さといも でんぷん	キャベツ きゅうり にんじん だいこん 干ししいたけ ねぎ	619	22.6	824	28.5
14	月	メロンパン 牛乳 えびカツ グリーンサラダ ワントンスープ	牛乳 えびカツ ぶた肉 なんと	メロンパン 油 コーンクリーミードレッシング ワントン	ブロッコリー キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ もやし にら 干ししいたけ	642	24.1	810	29.8
15	火	田舎うどん 牛乳 大学芋 大根サラダ	牛乳 ぶた肉 油揚げ	うどん さとう さつまいも 油 黒ごま たまねぎドレッシング	にんじん たまねぎ しょうが 干ししいたけ なす ねぎ だいこん きゅうり	661	19.0	827	23.5
16	水	ごはん 牛乳 さばのみそかけ ほうれんそうのサラダ だんご汁 お月見デザート	牛乳 さば 赤みそ とり肉	こめ さとう でんぷん バンバンジードレッシング 白玉だんご 月見デザート	ほうれんそう にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	726	24.6	926	30.8
17	木	ごはん 牛乳 鶏のから揚げ きんぴらごぼう わかめスープ	牛乳 とり肉 さつまあげ わかめ	こめ でんぷん 油 糸こんにゃく さとう 白ごま ごま油	ごぼう にんじん ねぎ チンゲンサイ	597	24.3	785	30.5
18	金	ごはん 牛乳 さんまのかば焼き おひたし とん汁	牛乳 さんま竜田 ぶた肉 豆腐 白みそ 赤みそ	こめ 油 さとう さといも こんにゃく	こまつな もやし にんじん ごぼう だいこん ねぎ	617	22.6	823	29.1
24	木	ツイストパン 牛乳 チキンカツ わかめサラダ 大根とベーコンのスープ	牛乳 チキンカツ わかめ ベーコン	ツイストパン 油 和風ドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり たまねぎ だいこん チンゲンサイ	650	23.2	790	28.1
25	金	そぼろごはん 牛乳 ほっけの塩焼き 中華サラダ けんちん汁	牛乳 ぶた肉 とり肉 ほっけ 豆腐 油揚げ	こめ さとう 油 塩中華ドレッシング さといも	キャベツ にんじん もやし きゅうり ごぼう だいこん ねぎ	603	29.7	795	34.9
28	月	コッペパン のむヨーグルト(乳) 白身魚フライ コーンサラダ もやしスープ	のむヨーグルト 白身魚フライ ベーコン	コッペパン 油 イタリアンドレッシング	キャベツ にんじん きゅうり コーン たまねぎ もやし にら	624	20.5	728	24.7
29	火	みそラーメン 牛乳 ウィンナードック こんにゃくサラダ さつまいも大福	牛乳 ぶた肉 赤みそ ウィンナードック	ホット中華めん 油 こんにゃく たまねぎドレッシング さつまいも大福	たまねぎ にんじん もやし ねぎ しょうが にら コーン キャベツ きゅうり	776	26.6	929	32.1
30	水	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ 春雨びり辛炒め もずくスープ(卵)	牛乳 ぎょうざ ぶた肉 とり肉 もずく たまご	こめ 油 はるさめ さとう ごま油 でんぷん	しょうが にんにく にんじん もやし ねぎ にら 干ししいたけ チンゲンサイ	637	20.4	862	26.4

- * 都合により献立を変更する場合があります。
- * 太字の野菜は伊奈町でとれたものです。
- * (乳)(卵)の表示は、乳・卵を使用している献立です。参考にしてください。

へいきん えいようりょう 平均栄養量	656	23.9	839	29.2
きじゅん えいようりょう 基準栄養量	650	22～32	830	27～41

9月給食だより



『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る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)を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人かもしれませんが、果物やスープリーストといった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。



※9月の給食は、小学校は3日(木) 中学校は2日(水)から始まります。