令和8年度

学校給食予定献立表　9月分

【中　学　校】

八潮市教育委員会

日	曜	献立名 主食	牛乳	おかず	スープ	材料名 血や肉や骨になるもの【赤の仲間】	体の調子をととのえるもの【緑の仲間】	熱や力になるもの【黄色の仲間】	栄養量 エネルギー / たんぱく質	ワンポイントアドバイス
2	水	●ポークカレー	○	ひじき入り彩り野菜		牛乳・豚肉・生クリーム ひじき・鶏肉	にんじん・玉ねぎ・トマト缶 キャベツ・たけのこ・さやいんげん ピーマン（赤・黄）・大根	米・じゃが芋 マーガリン・ルウ 油・砂糖	819kcal 30.6g	早寝・早起き・朝ごはんで生活リズムを整えましょう。
3	木	ごはん	乳酸菌飲料	タンドリーチキン さんかく春巻き じゃが芋のポリヤル風【野菜ソテー】	トマトスープ	マスカット味乳酸菌飲料 鶏肉・ヨーグルト さんかく春巻き・ベーコン	玉ねぎ・キャベツ・コーン 枝豆・にんじん・トマト缶 大根	米・砂糖・油 じゃが芋・マーガリン	817kcal 31.5g	世界の料理 インド
4	金	ごはん	○	◆えびかつ 炒り鶏 昆布と野菜のお浸し	みそ汁	牛乳・えびかつ・鶏肉 昆布・豆腐 油揚げ・みそ	大根・たけのこ・にんじん さやいんげん・キャベツ 小松菜・玉ねぎ・ねぎ	米・油・砂糖	896kcal 33.7g	昆布に含まれる食物繊維には、お腹の調子を整えるはたらきがあります。
7	月	セサミバーンズ	○	ハンバーグケチャップソース 野菜のコンソメ煮 フライドポテト	こまちゃんポタージュ	牛乳・ハンバーグ 魚肉ソーセージ・生クリーム	玉ねぎ・トマト缶・キャベツ にんじん・枝豆・コーン 小松菜パウダー	セサミバーンズ 砂糖・フライドポテト 油・マーガリン・ルウ	913kcal 32.1g	ハッピーこまちゃんデー 小松菜パウダーを使ったポタージュがでます。 パンにハンバーグを挟んで食べましょう。
8	火	わかめごはん	○	白身魚の天ぷら つくねの甘辛 白菜の煮浸し	みそ汁	牛乳・わかめごはんの素 たら・つくね・かまぼこ 油揚げ・みそ	白菜・ほうれん草・にんじん 玉ねぎ・なす・しめじ	米・小麦粉・油 砂糖・片栗粉	826kcal 33.7g	なすの皮の紫色は、ナスニンと呼ばれる色素成分です。
9	水	ごはん	○	鶏肉の塩こうじ焼き 厚揚げと野菜のみそ煮 小松菜とさつま揚げの和えもの	すまし汁	牛乳・鶏肉・厚揚げ みそ・さつま揚げ	玉ねぎ・れんこん・しいたけ・にんじん さやいんげん・小松菜・キャベツ えのきたけ・大根・たけのこ・ねぎ	米・片栗粉・砂糖	783kcal 32.2g	毎月19日は「食育の日」 今月は9日が、和食献立です。
10	木	●スタミナ丼	○	春雨中華和え		牛乳・豚肉・ハム	キャベツ・にんじん・玉ねぎ にら・きくらげ・ピーマン（赤・黄） チンゲン菜	米・片栗粉・油 春雨・砂糖・ごま油	877kcal 31.6g	夏バテ防止メニュー にらやにんにくに含まれるアリシンは、食欲を増進させる作用があります。
11	金	ごはん	○	鶏肉のから揚げ 肉じゃが きのこと野菜の和風煮	みそ汁	牛乳・鶏肉・豚肉 わかめ・みそ	にんじん・玉ねぎ・さやいんげん キャベツ・しめじ・しいたけ 小松菜・コーン	米・小麦粉・油 じゃが芋・砂糖	859kcal 33.5g	きのこに含まれるビタミンDは、カルシウムの吸収を助け、骨を強くしてくれます。
14	月	塩ラーメン	○	◆コロッケ 中華炒め チョコレートプチホットケーキ		牛乳・豚肉・なると 鶏肉	キャベツ・コーン・にんじん 玉ねぎ・ねぎ・小松菜・たけのこ	中華麺・ごま油 コロッケ・油 チョコレートプチホットケーキ	873kcal 32.3g	野菜や豚肉が入った具だくさんな塩ラーメンです。
15	火	ごはん	○	ポークチャップ 海鮮シュウマイ ひじきのツナ和え	みそ汁	牛乳・豚肉 海鮮シュウマイ・ツナ ひじき・油揚げ・みそ	玉ねぎ・トマト缶・ほうれん草 キャベツ・にんじん・大根 えのきたけ	米・油・砂糖	825kcal 35.7g	ひじきには、血を作るもとになる鉄分や骨を強くするカルシウムが含まれています。
16	水	●中華丼	○	かみかみきんぴら		牛乳・豚肉・ちくわ	たけのこ・白菜・にんじん・玉ねぎ しめじ・チンゲン菜・きくらげ れんこん・コーン・枝豆・ごぼう	米・油・ごま油 片栗粉	812kcal 28.8g	かみかみデー よくかんで食べましょう
17	木	ごはん	○	鶏肉のピザ焼き ジャーマンポテト ブロッコリーのスパイシー煮	コンソメスープ	牛乳・鶏肉 ウインナー	玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー キャベツ・ピーマン（赤）・ほうれん草 しめじ・しいたけ	米・砂糖・じゃが芋 マーガリン	787kcal 32.9g	ブロッコリーの先の部分は、花が咲く前のつぼみが集まったものです。
18	金	ごはん	○	豚肉のしょうが焼き 野菜ソテー 厚焼きたまご	みそ汁	牛乳・豚肉 魚肉ソーセージ 厚焼きたまご・みそ	玉ねぎ・キャベツ・にんじん 小松菜・かぼちゃ・ごぼう しいたけ	米・砂糖・油	853kcal 34.9g	キャベツに含まれるビタミンCは、肌の調子を整えたり、免疫力を高める働きがあります。
24	木	ごはん	○	ハムかつ ホイコーロー 切り干し大根の煮物	みそ汁	牛乳・ハムかつ 豚肉・みそ・油揚げ 豆腐	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン（緑・赤） 切り干し大根・にんじん・枝豆 小松菜	米・油・片栗粉 砂糖	919kcal 29.3g	ホイコーローには中国発祥の甘いみそ「テンメンジャン」を使っています。
25	金	ごはん	○	鶏肉のみそ焼き 筑前煮 こまちゃんの煮浸し	お月見汁	牛乳・鶏肉・みそ 豚肉・かまぼこ	しいたけ・たけのこ・にんじん れんこん・さやいんげん・小松菜 玉ねぎ・大根・ごぼう・ねぎ	米・砂糖・油 里芋・麩	801kcal 36.3g	お月見献立 ハッピーこまちゃんデー 八潮市産の小松菜を使っています。
28	月	ツイストパン	○	◆白身魚フライ ラタトゥイユ ほうれん草とコーンのソテー	和風ポトフ	牛乳・白身魚フライ ベーコン・鶏肉	玉ねぎ・なす・ピーマン(黄・赤) トマト缶・ズッキーニ・ほうれん草・コーン にんじん・キャベツ・大根	ツイストパン・油 オリーブ油・砂糖 マーガリン	848kcal 34.4g	ベーコンは、豚肉に味付けしたあと、煙でじっくりいぶして作られます。
29	火	●じゅんじゅん風丼【すき焼き風丼】		フルーツオンみかんゼリー		牛乳・鶏肉・豆腐	ねぎ・玉ねぎ・白菜・しいたけ にんじん・パイン缶・みかん缶 もも缶	米・砂糖・片栗粉 みかんゼリー	843kcal 29.8g	日本の郷土料理 「近畿地方」
30	水	ごはん	○	豚肉のオイスター炒め マーボー春雨 カレー春巻き	わかめスープ	牛乳・豚肉 カレー春巻き・わかめ	玉ねぎ・たけのこ・にんじん しいたけ・チンゲン菜・白菜 ねぎ	米・油・春雨 砂糖・ごま油・片栗粉	860kcal 33.7g	豚肉のオイスター炒めとマーボー春雨は、一緒に食べてもおいしいです

平均摂取栄養量	845kcal 32.6g
給食摂取基準	830kcal 27.0～41.5g

※献立は、材料等の都合により変更することがあります。
●が付く日は、スプーンを持ってきてください。
◆が付く日はソースが付きます。（　）は別送品です。

ローリングストック法で災害に備えよう!

日本では、地震、津波、台風、豪雨などの自然災害が多発しています。様々な災害に備え、日頃から防災対策をしておくことが大切です。ローリングストック法とは、普段から少し多めに食品などを買っておき、日常的に食べて、食べた分だけ買い足す方法です。常に一定量の食料を備蓄でき、賞味期限切れによる廃棄も減らせます。また、災害時に好物や食べ慣れたものを食べられるので、心と体を落ち着かせる助けになります。

給食費のお知らせ

給食費は学校での集金になります。学校が指定した集金日に指定された金額を集金袋に入れて生徒に持たせていただきますようお願いいたします。

水の備蓄は一人1日3L

水は、命を守るためにとても大切です。飲料水（調理用を含む）の備蓄は一人1日3Lが目安です。大規模災害発生時には、1週間分の備蓄が望ましいとされています。そのほかにも、トイレを流すためなどの生活用水の備蓄も必要です。

世界の料理【インド】3日

タンドリーチキンは、鶏肉をカレー粉やヨーグルトに漬け込んで焼いたインドを代表する料理です。

ポリヤルは、南インドで食べられている野菜の炒め物です。本来はココナッツとスパイスを使用する料理ですが、食べやすい味付けになるように粒マスタードを使用してアレンジしています。

日本の郷土料理【近畿地方】29日

じゅんじゅんは滋賀県の郷土料理で、鶏肉、牛肉や魚などをすき焼き風に味付けした鍋料理です。給食では、鶏肉を使用し丼として提供します。「じゅんじゅん」という名前は具材を鍋で煮るときに出る音が「じゅんじゅん」と聞こえたことに由来するといわれています。

また、和歌山県はみかんの生産量が日本一なので、大人気のフルーツオンゼリーを、フルーツオン「みかんゼリー」にしました。