



9月 こんだてよていひょう



令和8年

(小学生用)

八街市学校給食センター

					お も な ざ い り ょ う と は た ら き								
ひ に ち	よ う び	し ゅ し ょ く	は し の ひ	ふ く し ょ く	ち・にく・ほねの もとになる		からだのちようしを とどのえる		ちから・ねつの もとになる		たんぱくし つ		
												食塩相当量	
2	水	むぎごはん	○	はなやさいサラダ ポークカレー なしゼリー [㊟]		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん ブロッコリー	にんにく コーン しょうが たまねぎ カリフラワー	こめ むぎ じゃがいも ゼリー	あぶら	655 kcal 22.1 g 20.8 g 2.0 g	
3	木	こくとうパン (マーガリン)	○	ほうれんそうグラタン チリコンカンスープ フレンチサラダ		ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう チーズ スキムミルク	にんじん トマト パセリ ほうれんそう	たまねぎ コーン マッシュルーム キャベツ きゅうり	パン さとう じゃがいも マカロニ こむぎ	マーガリン あぶら	636 kcal 25.8 g 27.8 g 2.6 g	
4	金	ごはん	☆	やさいのかきあげ(てんつゆ) わかめとうふのみそしる ごまあえ		とうふ あぶらあげ みそ だいず ちくわ	ぎゅうにゅう わかめ	えどな にんじん いんげん こまつな	たまねぎ ごぼう ながねぎ キャベツ コーン	こめ じゃがいも さとう さつまいも こめ	あぶら ごま	604 kcal 21.2 g 22.5 g 2.5 g	
* 八街中央中学校 2年2組 やまもと はなえ さんがかんがえたこんだて *					さば みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	だいこん キャベツ	こめ でんぶ	ごまあぶら	712 kcal		
7	月	ごはん	☆	さばのみそに けんちんじる キャベツのしおこんぶ みずようかん [㊟]		とりにく とうふ ちくわ	こんぶ	こまつな	しいたけ きゅうり ごぼう ながねぎ	さといも ようかん さとう		30.0 g 23.6 g 2.7 g	
8	火	さつまいもパン	○	ハンバーグ トマトソース はるさめスープ にんじんサラダ		ぶたにく とりにく たまご ツナ	ぎゅうにゅう	にんじん チンゲンサイ	たまねぎ にんにく しいたけ しょうが きゅうり セロリ	パン さつまいも さとう はるさめ	あぶら ごま ごまあぶら	644 kcal 28.7 g 28.1 g 2.4 g	
9	水	むぎごはん	☆	ポークシューマイ 2こ (しょうゆ) ちゅうかふうコーンスープ ぶたにくとやさいのかんこくふういため		ぶたにく とりにく とうふ たまご	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな えどな	たまねぎ もやし しいたけ しょうが コーン にんにく	こめ パン むぎ こむぎ でんぶ さとう	ごまあぶら あぶら ごま	656 kcal 30.5 g 21.6 g 2.8 g	
10	木	ミルクロール	○	あじマスタードパンこやき きのこのクリームスープ カラフルゼリー		あじ ベーコン	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん パセリ	たまねぎ たまごだけ エリンギ コーン しめじ パイン マッシュルーム おうとう	パン こめ ゼリー パンこ	あぶら マヨネーズ	642 kcal 25.5 g 24.7 g 2.5 g	
11	金	ごはん	☆	キャベツメンチカツ ソースかけ だいこんとこまつなのみそしる かんてんサラダ		とりにく あぶらあげ とうふ みそ	ぎゅうにゅう かんてん わかめ	こまつな にんじん ブロッコリー	キャベツ コーン だいこん たまねぎ ながねぎ きゅうり	こめ さとう パンこ でんぶ	あぶら	619 kcal 23.1 g 23.1 g 1.9 g	
* 八街中央中学校 2年4組 いとう ななか さんがかんがえたこんだて *					ぶたにく みそ	ぎゅうにゅう	にんじん	しょうが キャベツ	こめ	ごまあぶら	681 kcal		
14	月	ごはん	☆	やきぎょうざ 2こ マーボーとうふ 3しよくナムル		とりにく とうふ だいず		にら ほうれんそう	しいたけ たまねぎ ながねぎ もやし	さとう でんぶ こむぎ	ごま あぶら	32.7 g 21.4 g 2.7 g	
15	火	はちみつパン	○	いかチリソースフライ わかめスープ いもけんぴパリッシュ えだまめサラダ		いか ベーコン たまご ハム	ぎゅうにゅう わかめ ひじき カタクチワシ	にんじん こまつな	たまねぎ えのきだけ ながねぎ コーン にんにく えだまめ しょうが もやし	パン でんぶ さとう さつまいも パンこ こむぎ	あぶら ごま	654 kcal 29.1 g 28.0 g 3.8 g	
16	水	むぎごはん	☆	あつやきたまご ぶたどんのぐ ゆでらっかせい		たまご ぶたにく	ぎゅうにゅう	にんじん いんげん パプリカ こまつな	たまねぎ	こめ むぎ さとう	らっかせい あぶら	652 kcal 32.2 g 22.8 g 4.3 g	
17	木	ソフトフランス	○	おからコロッケ ソースかけ ポークビーンズチンチュー コールスローサラダ		おから ぶたにく だいず	ぎゅうにゅう	にんじん ブロッコリー	ながねぎ たまねぎ しいたけ グリンピース にんにく キャベツ しょうが きゅうり コーン	パン こむぎ じゃがいも さとう パンこ	あぶら	635 kcal 26.2 g 23.9 g 2.4 g	
18	金	ごはん	☆	さばしおやき じゃがぶたキムチ えのきだけのすのもの		さば ぶたにく かにかま	ぎゅうにゅう わかめ こんぶ	にんじん にら	たまねぎ きゅうり はくさい えのきだけ だいこん ながねぎ にんにく しょうが	こめ じゃがいも さとう	あぶら	682 kcal 28.7 g 23.5 g 2.6 g	
24	木	コッペパン (ブルーベリージャム)	○	オムレツ ペンネのナポリタン かいそうサラダ		たまご ベーコン ウインナー ツナ	ぎゅうにゅう かいそう	にんじん ピーマン	にんにく コーン たまねぎ エリンギ キャベツ	パン ジャム ペンネ さとう	あぶら	667 kcal 24.7 g 24.8 g 2.7 g	
25	金	ごはん	○	ごぼうサラダ(ドレッシング) ハヤシソース おつきみゼリー マスカットあじ [㊟]		ぶたにく	ぎゅうにゅう なまクリーム	にんじん トマト	にんにく えだまめ たまねぎ ごぼう しめじ キャベツ グリンピース コーン	こめ じゃがいも ゼリー	あぶら	685 kcal 23.6 g 23.8 g 2.3 g	
28	月	ごはん	☆	チーズかまぼこ ジャジャンとうふ プリン		たら あつあげ いとよりだい たまご みそ ぶたにく	ぎゅうにゅう チーズ	にんじん	たまねぎ しいたけ ながねぎ	こめ プリン でんぶ さとう じゃがいも	あぶら	670 kcal 27.8 g 21.2 g 2.8 g	
29	火	テーブルロール	○	にくだんご トマトソース 2こ かぼちゃのポタージュ グリーンサラダ		とりにく	ぎゅうにゅう スキムミルク	かぼちゃ ブロッコリー	たまねぎ キャベツ きゅうり えだまめ	パン パンこ さとう	バター あぶら	604 kcal 27.4 g 23.4 g 2.5 g	
30	水	むぎごはん	☆	とりのからあげ レモンソース 2こ さつまじる やさいのおひたし		とりにく みそ ぶたにく かまぼこ かつおぶし とうふ あぶらあげ	ぎゅうにゅう	にんじん こまつな	だいこん にんにく ながねぎ しょうが もやし レモン	こめ でんぶ むぎ こめ さとう さつまいも	あぶら	718 kcal 28.8 g 25.5 g 3.0 g	
令和8年度から小学校の給食費は、国等の公費負担になります。								学校給食栄養摂取基準(児童8~9歳)		学校給食栄養摂取当月平均			
								エネルギー	650Kcal	エネルギー	656Kcal		
								たんぱくし	21.1~32.5g	たんぱくし	27.1g		
								しつ	14.4~21.7g	しつ	23.9g		
								食塩相当量	2.0gみまん	食塩相当量	2.6g		

※食材の都合により献立を変更することがあります。ご了承ください。
※㊟は、ごはん、パン、牛乳以外で、業者より直接学校へ配送されるものです。



夏休みが終わり9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いています。子どもたちは夏の暑さの影響で体調を崩しやすい傾向にあると思います。

早起き・早寝はもちろんのこと、1日3食をきちんとって生活リズムを整え、楽しい学校生活が出来るよう心がけましょう。



朝ごはんを脳と体にスイッチオン!

朝起きた時の脳と体は、エネルギーが切れた状態になっています。それが朝ごはんを食べることによって、脳や体にスイッチが入ります。そして体温も上がり、脳にもエネルギーが補給され、脳や体が活動を始めるために目覚めるのです。

しっかり朝ごはんを食べて、脳と体にスイッチを入れましょう!!