

令和8年度

9 月 給 食 献 立 表



福島町学校給食センター

	月	火	水	木	金
献立		1 コッペパン 牛乳 かぼちゃのポターージュ チキンピカタ (ケチャップ) ごぼうのごまサラダ	2 ごはん 牛乳 ふきのみそしる とりのからあげ (小2こ/中3こ) こまつなのなめだけあえ	3 牛乳 カレーうどん ちくわのいそべあげ	4 ごはん 牛乳 えのきのみそしる ぶたにくのしょうがいため
エネルギー		630kcal 820kcal	660kcal 860kcal	710kcal 930kcal	580kcal 760kcal
あか		とり肉 生クリーム 牛乳	とり肉 油あげ みそ 牛乳	ぶた肉 油あげ ちくわ 煮のり 牛乳	ぶた肉 とうろ みそ 牛乳
き		パン バター 油 ルー ごまドレッシング	ごはん ジャがいも さとう 油	うどん 油 ルー	ごはん さとう 油
みどり		人参 玉ねぎ かぼちゃ ごぼう きゅうり コーン	小松菜 もやし ふき なめだけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ しんじけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ えのき しめじ
献立	7 牛乳 にしょくどん (にくそぼろ・たまごそぼろ) ちゅうかスープ	8 まるわりパン 牛乳 ポトフ てりやきハンバーグ ポイルキャベツ (マヨネーズ)	9 ごはん 牛乳 あぶらあげのみそしる さばのみそに ふくしまこんぶと しいたけのもの	10 牛乳 しおやさいラーメン あげはるまき	11 ごはん 牛乳 はるさめスープ マーボーなす ミニフィッシュ
エネルギー	820kcal 1070kcal	620kcal 810kcal	640kcal 840kcal	770kcal 1010kcal	540kcal 710kcal
あか	ぶた肉 とり肉 たまご 大豆 牛乳	とり肉 ぶた肉 ソーセージ 牛乳	さば ぶた肉 油あげ 生揚げ 大豆 こんぶ みそ 牛乳	ぶた肉 なたね 牛乳	ぶた肉 ベーコン ミニフィッシュ 牛乳
き	ごはん さとう 油	パン マヨネーズ ジャがいも	ごはん さとう 油	中華めん 油	ごはん 春雨 さとう ごま油 ごま
みどり	人参 玉ねぎ ほうれん草	人参 玉ねぎ 白菜 キャベツ	人参 長ねぎ いんげん しめじ しいたけ	人参 長ねぎ 玉ねぎ ほうれん草 もやし メンマ	人参 長ねぎ 玉ねぎ 白菜 なす ピーマン
献立	14 ごはん 牛乳 はくさいのみそしる とりつくね (小2こ/中3こ) きりぼしだいこんに	15 コッペパン 牛乳 ホワイトシチュー オムレツ (ケチャップ) ハムコンサラダ	16 ごはん 牛乳 こまつなのみそしる さんまのおかか (小1こ/中2こ) ひじきのそぼろに	17 牛乳 ごもくうどん あげたこやき(ソース) (小2こ/中3こ)	18 牛乳 くらまいごはん ポークカレー フルーツあえ
エネルギー	580kcal 760kcal	650kcal 850kcal	630kcal 820kcal	430kcal 560kcal	800kcal 1040kcal
あか	とり肉 とうろ 油あげ わかめ みそ 牛乳	とり肉 ハム たまご 牛乳	さんま ぶた肉 油あげ ひじき みそ 牛乳	ぶた肉 たこ なまほこ 牛乳	ぶた肉 牛乳
き	ごはん さとう 油 ごま	パン ジャがいも ルー さとう 油 ごま油	ごはん さとう 油	うどん さとう 油	蕎麦 ジャがいも バター ルー 油 ゼリー
みどり	人参 白菜 切干大根	人参 玉ねぎ コーン キャベツ	人参 長ねぎ れんこん えだ豆 小松菜 えのき	人参 長ねぎ ほうれん草 白菜 しいたけ	人参 玉ねぎ りんご バイン みかん
献立	21 敬老の日 	22 休日 	23 秋分の白 	24 牛乳 ナポリタンスパゲッティ やさいコンソメ スープ	25 ごはん 牛乳 いもだんごじる オニオンソースハンバーグ だいこんサラダ おつきみゼリー
エネルギー				510kcal 670kcal	600kcal 780kcal
あか				ベーコン ソーセージ チーズ 牛乳	とり肉 ぶた肉 牛乳
き				スパゲッティ 油	ごはん いもだんご さとう ごま油 ゼリー
みどり				人参 玉ねぎ キャベツ ピーマン マト マッシュルーム	人参 長ねぎ 玉ねぎ 大根 きゅうり しいたけ
献立	28 牛乳 にらとりどん たまごスープ	29 コッペパン 牛乳 マカロニスープ なすのミートグラタン ヨーグルト	30 ごはん 牛乳 ぶりののみそしる あつあげとぶたにくの ピリからいため	こんげつ ふくしまちょう しょうさい ~ 今月の福島町の食材 ~ ピーマン くらまい こんぶ	
エネルギー	670kcal 880kcal	500kcal 650kcal	600kcal 780kcal		
あか	とり肉 たまご わかめ 牛乳	ぶた肉 ソーセージ チーズ ヨーグルト 牛乳	ぶた肉 とうろ 生揚げ ぶりののみそ 牛乳	こんげつ 今月の 平均栄養価	
き	ごはん さとう 油 ごま油	コッペパン マカロニ さとう 油	ごはん 春雨 さとう 油 ごま油		
みどり	人参 玉ねぎ しめじ にら	人参 玉ねぎ キャベツ マト なす	人参 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ にら		
				エネルギー	小学校(中学年) 630kcal 中学校 820kcal
				たんぱく質	24.9g 40.0g
				脂質	23.1g 40.0g

※ 献立は物資の都合により変更になる場合があります。



9月 給食だより



食の備えを見直しましょう

ねん がつついたち かんとうだいしんさい はつせい
1923年9月1日に関東大震災が発生したことにちなみ、9月1日は「防災の日」です。秋は台風シーズンということに加え、近年では気候変動の影響から豪雨も頻発し、各地で甚大な被害が相次いでいる状況です。台風の予報が出てから慌てて買いに行き売り切れ...ということのないよう、日ごろから水や食料品は多めにストックしておくことが安心です。

みず しよくりょうひん おお
水や食料品は最低3日分、できれば1週間分を備えておくことが勧められています。日常よく食べているものを多めに買い置きし、食べたらずい「ローリングストック」で無理なく備えましょう。



水は必需品!

みず ひつじゅひん
ひとり 1日 3L が目安です。

カセットコンロとボンベがあれば、食べられる食品の幅が広がります。



食料品は常温で保存ができ、簡単な調理やそのまま食べられるものが便利です。

しょうりょうひん じょうおん ほん かんたん ちようり
缶詰、レトルト食品、乾燥ワカメ、日持ちのする野菜など。

す かしたな
好きなお菓子や食べ慣れているものがあると、不安な気持ちを和らげてくれます。

数品を同時に作れて水を節約できる 湯せん調理 がおすすめです。

- ① 耐熱ポリ袋に食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて袋の上の方で結ぶ。
- ② 鍋の底に耐熱皿や布巾などを敷いてお湯を沸かし、①を入れて加熱する。



お彼岸とおはぎ

お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんを包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんで呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



萩の花 秋 牡丹の花 春 ぼたもち

