

令和 8 年 9 月 予 定 献 立 表

鋸南町学校給食センター

日曜日	献立名 ※牛乳は毎日つきます。	使用食材 料理ごとにわけています。	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩 相当量 (g)
2 水	ハヤシライス	こめ むぎ エリンギ 玉ねぎ じゃがいも にんじん ぶた肉 いんげん にんにく しょうが 油 ルウ ソース コンソメ こしょう ケチャップ りんご ワイン デミグラスソース	486	18.0	14.3	1.8
	わかめサラダ	わかめ キャベツ コーン にんじん ブロッコリー きゅうり ドレッシング	613	21.8	16.5	2.3
	なし	なし	813	27.3	19.2	2.8
3 木	ごはん	こめ				
	バーベキューハンバーグ	ハンバーグ にんにく 玉ねぎ りんご さとう しょうゆ ワイン レモン ソース ケチャップ	491	19.8	16.8	1.6
	チーズサラダ	チーズ コーン キャベツ スッキーニ パプリカ きゅうり こまつな ツナ にんじん ドレッシング	631	23.9	19.1	2.0
	ミネストローネ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも なす ｶﾏﾂｰｽ ｺﾝﾈ とり肉 塩 こしょう ｶﾏﾂｰ ｳｲﾝ 油 にんにく	836	30.1	22.8	2.5
4 金	コッペパン / りんごジャム	コッペパン / りんごジャム				
	カレーコロッケ	カレーコロッケ 油	523	16.1	21.9	1.6
	マカロニのトマトソテー	マカロニ ベーコン 玉ねぎ 油 ケチャップ コンソメ パプリカ スッキーニ コーン サルサソース	651	19.8	25.4	2.0
	コンソメスープ	キャベツ 玉ねぎ にんじん 大根 えのき いんげん しょうゆ コンソメ 塩 こしょう ウィナー 葉大根	809	24.2	30.5	2.6
7 月	ごはん / りんごゼリー	こめ / りんごゼリー				
	しゅうまい	しゅうまい	470	16.5	13.2	1.5
	はっぽうさい	ぶた肉 はくさい にんじん たけのこ 椎茸 玉ねぎ ごま油 八宝菜のもと にんにく しょうが きくらげ がらスープ	630	21.0	16.8	2.0
	ちゅうかコンスープ	がらスープ 長ねぎ 玉ねぎ えのき コーン 葉大根 ルウ 塩 こしょう クリームコーン	836	26.8	20.7	2.5
8 火	ごはん	こめ				
	サバのカレーしょうゆ焼き	サバ カレー粉 しょうゆ 塩こうじ 酒 みりん	499	22.5	19.5	1.5
	ピリ辛いため	ぶた肉 人参 玉ねぎ ｷｬﾍﾞﾂ ﾛｳ ﾋｰﾏﾝ ｷﾅ ﾏﾝﾍﾞﾝ ﾅｽ 油 しょうゆ さとう キムチ にんにく しょうが	611	25.6	20.3	1.8
	かぼちゃのみそ汁	だし みそ かぼちゃ 葉大根 とうふ わかめ 玉ねぎ えのき	832	33.4	26.0	2.3
9 水	ごはん	こめ				
	とり肉のねぎソースがけ	とり肉 こめ粉 油 長ねぎ レモン しょうゆ さとう 酢 にんにく しょうが 塩こうじ	489	24.4	16.1	1.7
	肉じゃが	ぶた肉 じゃがいも 椎茸 枝豆 にんじん 玉ねぎ こんにゃく さとう しょうゆ だし みりん 油	634	30.0	18.4	2.1
	さつまいものみそ汁	だし みそ さつまいも 玉ねぎ 油あげ 大根	830	36.8	21.5	2.6
10 木	しょうゆラーメン	ちゅうかめん ぶた肉 みりん しょうが 玉ねぎ コーン ほうれん草 キャベツ 油				
	とりがらスープ	にんじん 長ねぎ しょうゆ わかめ 塩 ラーメンスープ	522	21.8	16.9	2.2
	あげぎょうざ	ぎょうざ 油	671	27.4	19.0	3.0
	フルーツしらたま	もも パイン ゼリー しらたま りんご	865	34.3	24.3	3.7
11 金	ポークカレーライス	こめ むぎ ぶた肉 カレー粉 塩こうじ ワイン じゃがいも にんじん 玉ねぎ チャツネ にんにく しょうが いんげん コンソメ カレールウ ケチャップ 油 ソース	480	17.2	12.8	1.2
	ひじきサラダ	大根 ツナ ひじき キャベツ きゅうり にんじん コーン ブロッコリー ドレッシング	606	20.7	14.5	1.6
	メロン	メロン	801	25.8	16.6	2.0
14 月	ごはん / 味つきこざかな	こめ / 味つきこざかな				
	やきぐりコロッケ	やきぐりコロッケ 油	505	20.6	16.5	1.5
	こんぶあえ	塩こんぶ キャベツ こまつな にんじん きゅうり ごま油 しょうゆ ごま	632	24.3	18.3	1.8
	すき焼き風煮	ぶた肉 酒 白滝 白菜 玉ねぎ えのき みりん さとう しょうゆ 油 だし とうふ にんじん 椎茸 ｵ	850	30.0	22.2	2.6
15 火	ごはん / きなこおはぎ	こめ / きなこおはぎ				
	サケのみそマヨネーズ焼き	サケ みそ みりん マヨネーズ しょうゆ 葉大根	533	24.1	15.1	1.4
	のりサラダ	とり肉 にんじん きゅうり 大根 キャベツ ごま のり 酢 さとう しょうゆ ドレッシング	662	29.0	17.1	1.7
	きのこのけんちん汁	だし えのき なめこ 油あげ 大根 れんこん 長ねぎ ほうれん草 しょうゆ みりん 塩	848	37.5	19.9	2.2
16 水	ごはん	こめ				
	はるまき	はるまき 油	509	16.3	20.8	1.3
	マーボーどうふ	ごま油 とうふ にんじん ぶた肉 長ねぎ なす みそ がらスープ れんこん ﾃﾝﾏﾝｼﾞｬﾝ ﾏｰﾎﾞｰの素	622	19.1	21.7	1.6
	はるさめスープ	はるさめ ひじき みりん しょうが がらスープ 塩 しょうゆ 玉ねぎ 大根 ｺﾛ にんじん コーン	832	23.9	26.4	2.0
17 木	ごはん	こめ				
	ソースチキンカツ	チキンカツ 油 ウスターソース しょうゆ さとう みりん ワイン	488	18.2	17.2	1.9
	ごぼうサラダ	きゅうり コーン ごぼう キャベツ にんじん マヨネーズ ドレッシング	610	20.7	18.9	2.4
	なめこ汁	だし みそ 葉大根 なめこ 玉ねぎ とうふ 大根 油あげ	834	27.1	24.0	2.9
18 金	ココアあげパン	コッペパン ココア さとう 油				
	ミートボール	ミートボール	483	18.7	22.7	1.8
	こまつなソテー	こまつな ほうれん草 にんじん ウィナー コーン キャベツ コンソメ ワイン 塩 油 こしょう	648	23.5	29.0	2.3
	カレースープ	にんじん 玉ねぎ じゃがいも 大根 キャベツ カレールウ ベーコン 塩 ワイン 葉大根 にんにく	847	29.9	36.9	2.9
24 木	ごはん / おつきみクレープ	こめ / おつきみクレープ				
	きんぴらつつみ焼き	きんぴらつつみ焼き	537	21.4	15.1	1.9
	やさいのみそ煮	さとう みりん しょうゆ だし とり肉 いんげん 椎茸 里いも 大根 油 こんにゃく にんじん ごぼう みそ	675	24.6	19.3	2.4
	いもだんご汁	いもだんご だし 塩 みりん しょうゆ にんじん ほうれん草 長ねぎ ぶた肉 油あげ 大根	826	28.7	20.6	2.9

※ 材料の都合により、献立を変更することがあります。



食の備えを見直しましょう

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か豪雨も頻発し、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ったり売り切れ…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と安心です。

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、食べたら買い足す「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！

1人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。

缶詰、レトルト食品、乾物、日持ちのする野菜など。



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られます。

手洗和食摂取基準	幼児・小・中の順で記載しています。	650 830	21.1~32.5 26.9~41.5	14.4~21.6 18.4~27.6	2.0未満 2.5未満
----------	-------------------	------------	------------------------	------------------------	----------------

鴨川産のメロンを出します

鴨川の高橋メロン農園さんから『千葉アクアメロン』を届けてもらいました。暖かな房総の気候とミネラルが豊富な土で大切に育てられています。千葉アクアメロンの甘さとジューシーさを味わいましょう。

数品を同時に作れて水を節約できる『隠せん調理』がおすすめです。

- ① 耐熱がりばね食材、水、調味料などを入れ、空気を抜いて後の1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。

