

令和8年9月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【 】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (赤字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価 (小学校) (中学校)		
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実			
2	水	ごはん 牛乳 なすとひき肉のドライカレー コールスローサラダ ●コールスロドレッシング やさしい 野菜入りコンソメスープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく にんじん ウインナー	トマト ビーマン にんじん にんじん	たまねぎ スツキーニ えだまめ キャベツ だいこん ぶなしめじ	こめ カレールウ じゃがいも	638 771	19.5 23.4	
3	木	ごはん 牛乳 鶏肉とかぼちゃの揚げ煮 ごまネーズあえ ●ノンエッグマヨネーズ とうがん 冬瓜のみそ汁	ぎゅうにゅう	とりにく こまつな にんじん	かぼちゃ キャベツ もやし とうがん たまねぎ	こめ でんぶん さとう キャベツ	あぶら ノンエッグマヨネーズ ごま	634 780	23.9 27.4	
4	金	ソフトめん 牛乳 ミートソース オムレツ コーンサラダ ●コーンクリーミードレッシング	ぎゅうにゅう	ぶたにく たまご あかバブ力	にんじん トマト たまねぎ ぶなしめじ えだまめ キャベツ じゃがいも とうもろこし	ソフトめん ハヤシルウ さとう でんぶん さとう コーンクリーミードレッシング		623 816	24.3 31.2	
7	月	ごはん 牛乳 煮巻き もやしの中華サラダ とうにゅうちゅうか 豆乳中華スープ	ぎゅうにゅう	ぶたにく にんじん ベーコン なまあげ とうにゅう	にんじん にら もやし じゃがいも たまねぎ キャベツ しょうが	こめ こむぎこ でんぶん さとう さとう ごまあぶら	ごまあぶら ごまあぶら	649 757	20.0 23.4	
8	火	ごはん 牛乳 ハヤシチュー バターコーンソテー なし 梨 かく 角チーズ(中学校)	ぎゅうにゅう	ぶたにく にんじん トマト チーズ	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし キャベツ やし りんご	こめ むぎ じゃがいも ハヤシルウ バター		629 767	19.2 23.6	
9	水	ごはん 牛乳 子持ちししゃもフライのレモン煮 (小2尾、中3尾) 菊花あえ なめこと生揚げのみそ汁	ぎゅうにゅう	ししゃも だいずこ ほうれんそう なまあげ みそ	レモン もやし きく だいこん はくさい なめこ	こめ パンこ こむぎこ さとう でんぶん さとう	あぶら	641 785	22.3 27.2	
10	木	ごはん 牛乳 豚肉となすのみそ炒め あめ 赤しそあえ じゃがいものそぼろ煮	ぎゅうにゅう	ぶたにく みそ にんじん あかしそ にんじん	ビーマン たまねぎ にんにく キャベツ たまねぎ えだまめ	こめ でんぶん さとう じゃがいも でんぶん さとう	あぶら	632 766	25.3 30.8	
11	金	～アジアをAsiaう学校給食の日～ 第2回目は、インドネシア料理と中国料理を取り入れた献立です。								
		こがた 小型ロールパン 牛乳 ミーゴレン(インドネシア風焼きそば) トンポーロー(中国の豚の角煮) ガドガド風サラダ(インドネシアのサラダ) 【フルーツ杏仁】	ぎゅうにゅう	とりにく えび なまあげ ぶたにく なまあげ とうにゅう	ビーマン あかバブ力 にんじん	パン キャベツ もやし たまねぎ さとう さとう もも あんず	やきそばめん さとう さとう でんぶん	あぶら ごまあぶら	644 765	28.3 33.6
14	月	ごはん 牛乳 ブルコギ丼の具 コーンしゅうまい(小2個、中3個) わかめスープ	ぎゅうにゅう	にんじん さかなすりみ とうふ チキンハム とうふ	にんじん わかめ にんじん はねぎ	こめ さとう でんぶん パンこ こむぎこ さとう	ごまあぶら ラード	661 800	22.1 26.1	
15	火	ごはん 牛乳 デミグラスソースハンバーグ フレンチサラダ ●フレンチドレッシング ポトフ風スープ 【ヨーグルト】(中学校)	ぎゅうにゅう	とりにく ぶたにく にんじん ウインナー	トマト にんじん にんじん	たまねぎ マッシュルーム にんにく しょうが キャベツ じゃがいも だいこん ぶなしめじ えだまめ	こめ ハヤシルウ でんぶん さとう じゃがいも	ラード フレンチドレッシング	603 790	20.1 26.4

令和8年9月分 献立表

(※都合により献立を変更する場合があります)

西尾市学校給食センター

日曜	献立名 【】業者配送デザート ●卓上ドレッシング・ソース	主な材料とその働き (木字:「旬」の食材) 各料理の調味料やだし等については記載されていません						栄養価 (小学校) (中学校)	
		【赤】体をつくる		【緑】体の調子を整える		【黄】エネルギーになる		エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
		1群 魚・肉・大豆 大豆製品	2群 牛乳・乳製品 小魚・海藻	3群 緑黄色野菜	4群 その他の野菜 果物・きのこ	5群 米・パン・めん いも・砂糖	6群 油脂・種実		
16 水	ごはん 牛乳 まぐろとさつまいものからめ煮 カレーきんぴらごぼう のっぺい汁	まぐろ	ぎゅうにゅう			こめ さつまいも さとう でんぷん こめこ	あぶら	637 782	25.1 30.1
17 木	ごはん 牛乳 揚げぎょうざ(小2個、中3個) きゅうりの中巻サラダ 八宝菜	ぶたにく	ぎゅうにゅう			こめ きゅうり さとう きゅうり	あぶら ごまあぶら	610 781	23.6 30.6
18 金	ごはん 牛乳 洋風ツナそぼろ丼の具 ビーンズサラダ ●イタリアンドレッシング ミネストローネ	ツナ	ぎゅうにゅう			こめ さとう	あぶら	639 793	24.0 29.4
24 木	ごはん 牛乳 さばの塩焼き ほうれん草と油揚げのごまあえ 豚汁	さば	ぎゅうにゅう			こめ さとう	あぶら	646 747	26.5 29.3
25 金	ごはん 牛乳 里芋コロッケ 豚肉と切り干し大根のふりかけ けんちん汁 月見団子	とりにく	ぎゅうにゅう			こめ さとう	あぶら	688 781	24.0 26.8
28 月	ごはん 牛乳 鶏肉のごまがらめ ポテトサラダ ●ノンエッグマヨネーズ たまねぎと生揚げのみそ汁	とりにく	ぎゅうにゅう			こめ さとう	あぶら	629 752	26.0 30.5
29 火	ごはん 牛乳 いわしの生煮え ひじきと枝豆のサラダ ●ごまクリーミードレッシング 肉じゃが ミニりんごゼリー(中学校)	いわし	ぎゅうにゅう			こめ さとう	あぶら	643 767	24.4 27.0
30 水	サンドイッチパンズパン 牛乳 照り焼きハンバーグ マヨキャベツ ●ノンエッグマヨネーズ サーモンのクリームスープ	とりにく	ぎゅうにゅう			こめ さとう	あぶら	695 823	26.8 31.1

「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。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。食欲がわかない人もいますが、果物やスープ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9日「重陽(ちようよう)の節句」

菊の花が咲く時期であることから、「菊の節句」とも呼ばれ、無病息災や長寿を願う行事です。給食では、9月9日のあえものに菊の花が使われています。

毎月19日は「食育の日」「おうちでごはんの日」です。家族そろって楽しい食事時間を過ごしましょう。