

令和8年度 9月給食献立表 テーマ「健康(長寿)を考える食事」

1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)郷土料理	7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)
季節の食品秋なすを味わう	はるさめについて知る	季節の果物なしを味わう	沖縄県の郷土料理タコライスについて知る	ピラフについて知る	凍り豆腐について知る	キャベツの栄養について知る	麦ごはんの栄養について知る	人気メニュー『チリコンカーン』を味わう
秋なすは秋に収穫できるように梅雨明けに一度、枝葉を切り戻してから育てます。大変手間がかかりますが、秋になると日差しが弱くなり皮がうすく種の少ない、みずみずしいなすが収穫できます。	はるさめは、日本では鎌倉時代にクズやカタクリから製造していたという記録が残っています。今のはるさめは、さつまいもや緑豆からつくられたでん粉(かたくり粉)から作られて市販されています。	なしは弥生時代から栽培されている果物です。世界のなしは大きく分けて、和梨、中国なし、西洋なしの3種類があります。横浜市でも浜なしの名前で、甘いなしが出回っています。	タコライスは沖縄で食べられるようになったのは1980年代です。メキシコ料理のタコスごはんのせて、サラダのようにトマトやレタスなどの野菜をのせます。給食ではアレンジをして、レタスではなくボイルドキャベツをのせて食べます。	「ピラフ」はもともとフランス料理で、鍋で生の米を炒め、そこにスープを入れて炊き上げます。給食では作り方をアレンジし、大きな炊飯器で炊いたターメリックライスに、大きな回転釜で作ったカレーピラフの具を混ぜて食べます。	凍り豆腐は、鎌倉時代末期に生まれた日本ならではの伝統的な保存食です。かための木綿豆腐を20日間ほど凍らせて、水分をとり除き、乾燥させたものです。たんぱく質や無機質などじょうぶな体をつくる栄養が豊富に含まれています。	キャベツには、ビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCは体内の皮ふや臓器などを構成するコラーゲンを作るのを助けたり、鉄という無機質を吸収するのを助ける栄養素です。	麦ごはんは精白米に押し麦を混ぜて炊いています。大麦は精白しつぶしたものを半分にして米のような形に加工したものを使用しています。白ごはんよりも食物せんいを多くとることができま。	チリコンカーンはもともとはアメリカのテキサス州発祥、メキシコの影響を受けたアメリカ料理です。チリ(唐辛子)とカルネ(牛肉)を意味するスペイン語『チリコンカルネ』が語源とされています。メキシコがスペイン領だった歴史が食文化にも反映されています。今日のチリコンカーンは豚肉で作っています。
								
【はいがごはん】	【はいがごはん】	【はいが食パン】	【麦ごはん】	【ターメリックライス】	【はいがごはん】	【ロールパン】	【麦ごはん】	【はいがパン】
【秋なすカレー】	【ビビンバ(肉)】	【ツナペスト】	【タコライスの具】	精白米	【豆じゃが】	【カレービーンズシチュー】	【ひじきごはんの具】	【チリコンカーン】
豚肉小間	豚肉小間	まぐろ油漬(フレーク)	豚ひき肉	はいが米	豚肉小間	豚肉小間	油揚げ	豚ひき肉
じゃがいも	ねぎ	たまねぎ	大豆ミート	ターメリック	だいず(水煮)	だいず(水煮)	凍り豆腐(細)	だいず(水煮)
たまねぎ	しょうが	にんじん	たまねぎ	白ワイン	凍り豆腐(角)	じゃがいも	にんじん	たまねぎ
なす	にんにく	米サラダ油	トマト	食塩	ひじき	たまねぎ	トマト缶(カット)	トマト缶(カット)
にんじん	米サラダ油	砂糖	にんじん	【カレーピラフの具】	にんじん	にんじん	いりごま(白)	にんじん
しょうが	しょうゆ	穀物酢	ピーマン	鶏肉(小角)	こんにゃく	にんにく	米サラダ油	パセリ
にんにく	酒	食塩	セロリ	たまねぎ	米サラダ油	しょうゆ	しょうゆ	にんにく
米サラダ油	コチジャン	白こしょう	にんにく	米サラダ油	しょうゆ	小麦粉	砂糖	マカロニ(シェル)
小麦粉	砂糖	【豆と野菜のスープ】	米サラダ油	ケチャップ	砂糖	マーガリン	みりん	食塩
マーガリン	【ビビンバ(野菜)】	豚肉小間	ケチャップ	ウスターソース	みりん	カレー粉	削り節	米サラダ油
カレー粉	もやし	たまねぎ	ウスターソース	食塩	削り節	ケチャップ	水	小麦粉
ケチャップ	こまつな	キャベツ	しょうゆ	カレー粉	水	中濃ソース	【魚のから揚げ】	ケチャップ
中濃ソース	にんじん	手亡豆	食塩	【クリームスープ】	【かきたま汁】	しょうゆ	さけ切身	中濃ソース
ウスターソース	ひじき	にんじん	チリパウダー	豚肉小間	鶏卵	食塩	てんぷん	しょうゆ
しょうゆ	しょうゆ	こまつな	【ボイルドキャベツ】	じゃがいも	木綿豆腐	水	米白絞油	赤ワイン
食塩	にんにく	白ワイン	キャベツ	たまねぎ	ねぎ	【フレンチサラダ(冷)】	食塩	食塩
水	しょうゆ	食塩	【卵スープ】	コーン(ホール)	こまつな	キャベツ	【みそ汁】	白こしょう
【ごま酢あえ】	砂糖	黒こしょう	鶏卵	にんじん	えのきたけ	きゅうり	じゃがいも	チリパウダー
きゅうり	穀物酢	ボークパイオン	豚肉小間	こまつな	しょうゆ	米サラダ油	キャベツ	水
切干しだいこん	いりごま(白)	水	ねぎ	手亡豆	食塩	砂糖	こまつな	【キャベツサラダ】
いりごま(白)	食塩	【なし】	こまつな	米サラダ油	てんぷん	穀物酢	えのきたけ	キャベツ
しょうゆ	ごま油	にんじん	にんじん	普通牛乳	削り節	食塩	淡色辛みそ	砂糖
穀物酢	【はるさめスープ】	しょうゆ	白ワイン	豆乳	だし昆布	白こしょう	赤色辛みそ	穀物酢
砂糖	木綿豆腐	【牛乳】	食塩	脱脂粉乳	水	からし(粉)	削り節	食塩
食塩	ねぎ		黒こしょう	食塩	【ふりかけ】	【ミックスフルーツ】	水	黒こしょう
【ブルーネはっこう乳】	にんじん		ごま油	白こしょう	ちりめんじゃこ	みかん缶	【牛乳】	【フロズンヨーグルト】
	にら		てんぷん	チキンパイオン	いりごま(白)	りんご缶(ダイス)		
	はるさめ		ボークパイオン	水	食塩	黄桃缶(ダイス)		【牛乳】
	しょうゆ		水	【りんごゼリー】	【牛乳】	砂糖		※フロズンヨーグルト
	酒					水		主な原材料
	食塩					【牛乳】		牛乳 砂糖 乳製品
	白こしょう							
	ごま油							
	ボークパイオン							
	水							
	【牛乳】							
エネルギー 618kcal	エネルギー 608kcal	エネルギー 606kcal	エネルギー 606kcal	エネルギー 590kcal	エネルギー 624kcal	エネルギー 614kcal	エネルギー 590kcal	エネルギー 626kcal
たんぱく質 18.6g	たんぱく質 26.4g	たんぱく質 28.7g	たんぱく質 28.7g	たんぱく質 27.4g	たんぱく質 31.1g	たんぱく質 24.3g	たんぱく質 29.7g	たんぱく質 26.5g

令和8年度 9月給食献立表 テーマ「健康(長寿)を考える食事」

14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)国際理解	18日(金)食育の日	24日(木)	25日(金)行事食	28日(月)	29日(火)	30日(水)
塩こうじについて知る	かつおについて知る	にんじんの栄養について知る	回鍋肉について知る	主食・主菜・副菜・汁物をそろえた食事のよさを知る	トマトの栄養について知る	十五夜について知る	ちりめんじゃこの栄養について知る	だいずの栄養について知る	コロッケについて知る
塩こうじは、米こうじ、塩、水を混ぜ、発酵させて作る日本の伝統的な調味料です。今日の汁物の味付けに使っています。塩こうじに使う「米こうじ(麹)」は、蒸した米に麹菌をつけた後保温・保湿して麹菌を繁殖させ、パラパラにして乾燥させて作ります。	かつおのごまみそあえは人気メニューです。かつおは眠るときは速度を落としますが、昼も夜も一生泳ぎ続ける魚です。水分が約70%、たんぱく質が約25%で、たんぱく質が他の食品と比べて多く含まれています。	ホワイトシチューには、毎回必ずにんじんが入っています。にんじんにはカロテンという色素が豊富です。カロテンは体内でビタミンAとしてはたりますが、油の多い食品や油と一緒にとると、さらに多く吸収されます。ビタミンAは子どもの成長に欠かせない栄養素です。	回鍋肉はもともと中国の四川省の料理です。四川省の料理は辛い味付けが多いのが特徴です。本場の回鍋肉は、葉にんにくと唐辛子などを使い辛い味付けですが、日本では具材はキャベツ、調味料は砂糖やテンメンジャンなども使い甘辛くアレンジされています。給食ではピーマンが苦手でも食べやすいメニューです。	主食とは、ごはん・パン・めん、主にエネルギーのもとになります。主菜とは、肉・魚・卵・大豆・くだいず製品を多く使った料理で、主に体をつくるもとになります。副菜とは、野菜・きのこ・海藻などを多く使った料理で、主に体の調子を整えます。主食・主菜・副菜をそろえるとバランスよく栄養をとることができます。	トマトは夏が旬の野菜です。トマトは色素成分のカロテンやリコピンなどを含みます。カロテンは体の中で必要な量がビタミンAに変わります。リコピンは日焼けのダメージから肌を守る役割があるといわれています。	十五夜(旧暦の8月15日)に見える月を「中秋の名月」と呼びます。中秋の名月をめぐる習慣は、平安時代に中国から伝わったといわれています。十五夜は作物の収穫の感謝の行事と結びつき、「芋(いも)名月」などと呼ばれることもあります。	ちりめんじゃこは、カルシウムなどの無機質を多く含みます。私たちの体内のカルシウムの99%は骨・歯の構成成分として存在しています。残りの1%は血液や筋肉などに存在して筋肉の収縮、神経の興奮を抑えるなどして全身のバランスを保ち、命を保持するために大切な働きをしています。	呉汁は、だいずを煮たものをすりつぶした「呉」を入れています。そうすることで、みそ汁に加えてだいずの栄養をとることができます。だいずには、じょうぶなからだを作るたんぱく質や、鉄やカルシウムなどの無機質を多く含みます。	コロッケはフランス語でボリボリ食べるという意味の「クロケット」が、いつのまにか日本人の言いやすい「コロッケ」という呼び名に変わりました。もともとはフランス料理だったクロケットが日本に伝わったのは今から100年以上前の明治時代です。日本人に食べられるようになったのは大正時代からです。
【夕焼けごはん】	【はいがごはん】	【黒パン】	【麦ごはん】	【麦ごはん】	【チーズパン】	【麦ごはん】	【麦ごはん】	【ごはん】	【丸パン】
精白米	はいが米								
にんじん	【かつおのごまみそあえ】	【ホワイトシチュー】	【回鍋肉】	【ツナそぼろ】	【スパゲティトマトソース】	【魚の塩焼き】	【肉じゃが】	【魚のごまみそだれ】	【コロッケ】
油揚げ	かつお(角)	鶏肉(小角)	豚肉(小間)	まぐろ油漬(フレーク)	スパゲティ	さけ切身	牛肉	しいら切身	コロッケ
いりごま(白)	凍り豆腐(角)	じゃがいも	しょうゆ	凍り豆腐(細)	食塩	食塩	じゃがいも	いりごま(白)	米白絞油
しょうゆ	てんぷん	たまねぎ	酒	にんじん	まぐろ油漬(フレーク)	たまねぎ	たまねぎ	しょうゆ	中濃ソース
砂糖	米白絞油	にんじん	キャベツ	しょうゆ	たまねぎ	さといも	にんじん	砂糖	ウスターソース
みりん	しょうが	ほうれんそう	ねぎ	しょうゆ	トマト缶(カット)	えだまめ	しらたき	西京みそ	【ボイルドキャベツ】
食塩	いりごま(白)	米サラダ油	ピーマン	砂糖	トマト	砂糖	米サラダ油	みりん	キャベツ
だし昆布	しょうゆ	小麦粉	しょうが	しょうゆ	にんにく	しょうゆ	しょうゆ	酒	【卵とトマトのスープ】
	砂糖	有塩バター	にんにく	水	オリーブ油	西京みそ	砂糖	てんぷん	鶏卵
【凍り豆腐の炒り煮】		豆乳	米サラダ油	【ぶどう豆】	ケチャップ	みりん	みりん	水	木綿豆腐
豚肉(小間)	西京みそ	普通牛乳	しょうゆ	だいず(水煮)	食塩	食塩	食塩	【磯香あえ】	豚肉(小間)
凍り豆腐(角)	酒	食塩	砂糖	刻み昆布	黒こしょう	削り節	水	キャベツ	たまねぎ
にんじん	【からしじょうゆあえ】	白こしょう	赤色辛みそ	しょうゆ	【コーンサラダ】	【すまし汁】	【梅肉あえ】	きざみのり	トマト
ねぎ	もやし	水	酒	砂糖	キャベツ	キャベツ	キャベツ	しょうゆ	しょうが
こまつな	きゅうり	【わかめサラダ】	テンメンジャン	みりん	コーン(ホール)	豚肉(小間)	きゅうり	食塩	しょうゆ
米サラダ油	しょうゆ	キャベツ	トウバンジャン	食塩	きゅうり	小町ふ、	梅干し パースト	【呉汁】	食塩
しょうゆ	食塩	生わかめ	てんぷん	水	米サラダ油	にんじん	しょうゆ	【呉汁】	白こしょう
砂糖	からし(粉)	しょうゆ	水	【みそ汁】	しょうゆ	ねぎ	みりん	にんじん	てんぷん
みりん	【すまし汁】	砂糖	【蕎麦かめスープ】	キャベツ	砂糖	こまつな	食塩	油揚げ	チキンパイオン
食塩	にんじん	穀物酢	鶏卵	ねぎ	穀物酢	しょうゆ	【だいずとじゃこの炒り煮】	ごぼう	水
削り節	ねぎ	ちりめんじゃこ	もやし	こまつな	食塩	食塩	だいず(水煮)	ねぎ	【牛乳】
水	えのきたけ	ごま油	にんじん	えのきたけ	白こしょう	削り節	ちりめんじゃこ	こまつな	
【塩こうじ汁】	こまつな	【グレープゼリー】	ねぎ	淡色辛みそ	からし(粉)	だし昆布	いりごま(白)	淡色辛みそ	
木綿豆腐	しょうゆ		くきわかめ	赤色辛みそ	【牛乳】	水	米サラダ油	赤色辛みそ	
鶏肉(小角)	酒	【牛乳】	いりごま(白)	削り節		【牛乳】	しょうゆ	削り節	
こまつな	食塩	※グレープゼリーの	しょうゆ	水			砂糖	水	
キャベツ	削り節	主な原材料	酒	【牛乳】			酒	【牛乳】	
にんじん	だし昆布		食塩				水		
塩こうじ	水	ぶどう果汁 砂糖 果糖	白こしょう				【牛乳】		
しょうゆ	【牛乳】	寒天	ごま油						
食塩			チキンパイオン						
削り節			水						
だし昆布			【ふりかけ】						
水			ちりめんじゃこ						
【ひじきのつくだ煮】			いりごま(白)						
ひじき			食塩						
しょうゆ			【牛乳】						
砂糖									
みりん									
ごま油									
削り節									
水									
【牛乳】									
エネルギー 615kcal	エネルギー 592kcal	エネルギー 546kcal	エネルギー 568kcal	エネルギー 612kcal	エネルギー 643kcal	エネルギー 582kcal	エネルギー 576kcal	エネルギー 551kcal	エネルギー 627kcal
たんぱく質 28.9g	たんぱく質 30.4g	たんぱく質 26.7g	たんぱく質 23.2g	たんぱく質 27.7g	たんぱく質 26.9g	たんぱく質 32.1g	たんぱく質 22.5g	たんぱく質 29.1g	たんぱく質 25.5g