



8・9月 予定こんだて



月	火	水	木	金
24日 野菜カレー 冷凍みかん 	25日 ハンバーガー キャロットポタージュ パイン缶詰	26日 ごはん さつま汁 野菜春巻き おかかふりかけ	27日 冷やしラーメン きなこポテト 洋なし缶	28日 わかめごはん みそ汁 レバー入りメンチカツ
豚肉、玉ねぎ、かぼちゃ、人参、なす、さやいんげん、ぶなしめじ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、小麦粉、カレーパウダー、トマト缶詰／冷凍みかん	ベーコン、玉ねぎ、人参、じゃがいも、パセリ、小麦粉、バター、チーズ、スキムミルク、牛乳、豆乳／ハンバーグ／パイン缶詰	豚肉、さつまいも、木綿豆腐、板こんにゃく、人参、大根、ごぼう、長ねぎ／野菜春巻き／しらす干し、糸かつお、のり、青のり、白ごま	ハム、もやし、きゅうり、人参、ごま、茎わかめ、刻み昆布／じゃがいも、きな粉／なし缶詰	胚芽精米、大麦、炊き込みわかめ、ごま／高野豆腐、小松菜／レバー入りメンチカツ
31日 豚ミックス丼 みそ汁 カラフルミニトマト 	9/1 黒コッペパン ワンダンスープ チキンナゲット とうもろこし	2日 実習生が考えた献立! さけちゃんちゃん焼き丼 みそ汁 黄桃缶 	3日 パスタシーフードトマトソース 薯のいりポテト	4日 ごぼうピラフ いわしのかりかりフライ つぶつぶしモンゼリー
豚肉、生姜、厚揚げ、片栗粉、小麦粉、玉ねぎ、たけのこ、人参、ピーマン、ごま／大根、油揚げ／ミニトマト	ワンタン皮、豚肉、人参、ほうれん草、もやし、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく／チキンナゲット／とうもろこし	鮭、にんにく、生姜、片栗粉、小麦粉、キャベツ、玉ねぎ、人参、ホールコーン、バター、片栗粉、ごま／小松菜、もやし／黄桃缶詰	ベーコン、えび、いか、あさり、玉ねぎ、人参、マッシュルーム、セロリ、にんにく、パセリ、小麦粉、トマトピューレ、トマト缶詰、／じゃがいも、青のり	胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、ごぼう、玉ねぎ、人参、にんにく、ホールコーン、パセリ／いわしのかりかりフライ／つぶつぶしモンゼリー
7日 和風とほろごはん みそ汁 揚げえびシュウマイ	8日 角食 レタス入りミネストローネ 白身魚のハーフフライ いちごジャム	9日 ごはん マーボー豆腐 ひじき入りぎょうざ おひたし	10日 冷や麦 かぼちゃの天ぷら パイン缶詰	11日 本郷小遠足 焼豚チャーハン 高野豆腐のフライ 梨 
鶏肉、焼き豆腐、切り干し大根、干しいたけ、ひじき、ごま、生姜、ごぼう、人参／大根、油揚げ／えびシュウマイ	ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、レタス、マカロニ、トマト缶詰、セロリ／真だら、にんにく、パセリ、バジル、小麦粉、卵、パン粉、粉チーズ／いちごジャム	木綿豆腐、豚肉、生姜、にんにく、人参、長ねぎ、干しいたけ、片栗粉／ひじき入りぎょうざ／小松菜、もやし、糸かつお	油揚げ、干しいたけ、つと、きゅうり、長ねぎ／かぼちゃ、小麦粉、卵／パイン缶詰	胚芽精米、大麦、豚肉、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、玉ねぎ、ホールコーン、干しいたけ、グリーンピース／高野豆腐、小麦粉、卵、パン粉、ごま／梨
14日 ズッキーニ入りスープカレー フルーツミックス 	15日 せわいコッペ チリコンカン コーンフライ 梨	16日 ビビンバ 大豆フレークのすまし汁 ブルーベリーゼリー	17日 ゆであげミートソース ビーンズサラダ	18日 平和通小遠足 五目ごはん みそ汁 さばの香味揚げ
鶏肉、にんにく、じゃがいも、ズッキーニ、さやいんげん、ぶなしめじ、玉ねぎ、セロリ、りんご、生姜、にんにく、トマト缶詰／みかん缶詰、パイン缶詰、りんご缶詰、黄桃缶詰、なし缶詰	豚肉、いんげん豆、玉ねぎ、じゃがいも、人参、パセリ、トマトピューレ、デミグラスソース／コーンフライ／梨	豚肉、焼き豆腐、メンマ、長ねぎ、生姜、にんにく、人参、ほうれん草、もやし、ごま、長ねぎ、生姜、にんにく／大豆の華フレーク、木綿豆腐、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、片栗粉／ブルーベリーゼリーCFE	スパゲッティ、パセリ、豚肉、玉ねぎ、人参、大豆水煮、マッシュルーム、セロリ、にんにく、小麦粉、デミグラスソース／手亡豆、むき枝豆、ハム、ホールコーン、キャベツ、玉ねぎ	胚芽精米、大麦、鶏肉、油揚げ、しらたき、人参、ごぼう、たけのこ、ひじき、干しいたけ、グリーンピース／木綿豆腐、なめこ、長ねぎ／さば、生姜、にんにく、片栗粉、小麦粉

8・9月の「どさんこフードマスター」の献立は...

8/31(月) **カラフルミニトマト** ⇒ 3色のミニトマトが出ます。何色か予想してみてくださいね!

9/14(月) **ズッキーニ入りスープカレー** ⇒ 夏野菜のズッキーニをスープカレーに入れました!

裏面に続きます。



9月25日はお月見と月見団子を楽しむ 十五夜  「十五夜」とは、1年の中で一番きれいなまんまるの満月が見える日のこと。もともとのお月見は、「中国」から始まり、たくさんのおいしい食べものが食べられることへの「ありがとう」の気持ちと、これからもおいしい食べ物が食べられますように…という「願い」を込めてお供えするお月見が、日本にも伝えられました。			24日 肉うどん ごまだんご ブルー  豚肉、きび砂糖、清酒、油揚げ、人参、ほうれん草、長ねぎ、干しいたけ、たまごたけ／白玉もち、ごま／ブルー	25日 エスカロッフ ナムル 胚芽精米、大麦、パセリ、たけのこ、バター、豚肉、小麦粉、卵、パン粉、玉ねぎ、人参、生姜、にんにく、トマトピューレ、デミグラスソース、小麦粉／ほうれん草、もやし、人参、ごま
28日 キーマカレー 小松菜とコーンのサラダ  豚肉、玉ねぎ、人参、セロリ、生姜、にんにく、大豆水煮、パセリ、レーズン、小麦粉、トマト缶詰／小松菜、ホールコーン、ごま	29日 黒コッペパン あさりのチャウダー 大根サラダ パイン缶詰 あさり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎ、人参、パセリ、小麦粉、バター、牛乳、豆乳、スキムミルク、チーズ／大根、まぐろ水煮、きゅうり、人参、ごま／パイン缶詰	30日 ごはん 豆腐のオイスターソース煮 ししゃものピリカラ揚げ いそ和え 木綿豆腐、豚肉、ピーマン、玉ねぎ、長ねぎ、人参、生姜、にんにく、片栗粉／カラフトししゃも、片栗粉、小麦粉／ほうれん草、もやし、のり	10/1 しょうゆラーメン フレンチポテト 黄桃缶 豚肉、メンマ、生姜、にんにく、つと、もやし、玉ねぎ、人参、長ねぎ、ほうれん草、茎わかめ／じゃがいも／黄桃缶詰	2日 コーンピラフ ほっけのごまフライ 小松菜サラダ 胚芽精米、大麦、バター、ベーコン、玉ねぎ、人参、ホールコーン、マッシュルーム、パセリ／ほっけ、小麦粉、卵、パン粉、ごま／ハム、緑豆春雨、ひじき、小松菜
*牛乳（200mL）は毎日つきます。 *主な使用食材は献立の下に記載してありますが、委託米飯・パン・麺・調味料・香辛料等は記載していないものがあります。詳しい使用食材一覧をご希望の方は本郷小栄養教諭（西崎）までご連絡ください。（Tel861-4128） *海産物（ししゃも・わかめ・あさり・しらす等小魚）には小さなエビ・カニ・貝殻が混入している場合があります。 *果物は予定を載せています。市場の状況により変更する場合がございますので、ご了承ください。				



9月給食だよ！

令和8年(2026年)7月24日
 本郷小学校
 平和通小学校



いよいよ明日から夏休みがはじまります。楽しい思い出をたくさんつくるためにも、「早寝・早起き・朝ごはん」や3食バランスよくしっかり食べ、毎日元気に過ごせるよう、ご家庭でのサポートをお願いいたします。

9月は **食生活改善普及運動** の期間です

毎日のくらし with ミルク



1年間で一番牛乳の消費量が少ない月は8月です。その理由は夏休みにより学校給食での消費がストップするためです。給食のある日とない日のカルシウム摂取量を比較すると、給食がない日の方が明らかに少なくなります。カルシウムが不足しないように、夏休み中は、コップ1杯の牛乳を飲むことを心がけられるといいですね。

カルシウムの吸収を助けてくれる食べ物

ビタミンD



鮭
さんま
きのこ類

ビタミンK



納豆
小松菜
ブロッコリー
にら

オリゴ糖



ごぼう
きなこ
玉ねぎ