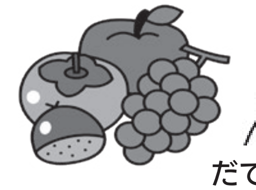
9月の給食目標は
「防災について考えよう」

9月 学校給食予定献立表



食事をするときは「良い姿勢で、よく噛んで」食べましょう！

令和８年度　第622号

だて歴史の杜食育センター　TEL　0142-23-4019

9月1日は防災の日！

※だて歴史の杜食育センターでは、９月１日に防災メニューとして災害用備蓄パンを提供します。

1日（火）　イベント食「防災の日」

(低)609 (中)618 (高)627 (中学)649
低23.4　中23.9　高24.2　中学25.5

献立名	材料名
災害用備蓄パン	小麦粉、砂糖、調整豆乳、マーガリン、ぶどう糖、ショートニング、食塩、乳化剤、イーストフード、香料、加工デンプン、パン酵母【乳、小麦、大豆】
ミネストローネ	ウインナー【大豆、鶏肉、豚肉】、じゃがいも、人参、玉葱、白菜、食塩、トマトピューレ、こしょう、ブイヨングラニュール、チキンコンソメ
ハンバーグ	鶏肉、玉葱、ペースト状植物性たんぱく、パン粉、豚脂、粒状植物性たん白、マーガリン、しょうゆ、砂糖、牛肉エキス、食塩、ウスターソース、香辛料、トマトケチャップ、生姜、ぶどう糖、乾燥卵白、着色料、水あめ、清酒、チキンエキス【卵、乳、小麦、牛肉、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】
玉葱のツナ和え	玉葱、まぐろ水煮、和風玉葱ドレッシング【小麦、大豆】

2日（水）　イベント食『地産地消の日』

(低)566 (中)598 (高)600 (中学)715
低26.6　中27.9　高28.0　中学33.2

献立名	材料名
茹でラーメン えったま入り塩ラーメン	豚肉、玉葱、メンマ、もやし、長ねぎ、カットわかめ、こしょう、チンタンスープ、塩ラーメンたれ【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ゼラチン】
黄金餃子 2コ	キャベツ、豚肉、小麦粉、小麦たん白、植物油、食塩、加工でん粉、酒精、酸味料、しょうゆ、ごま油、酒、砂糖、生姜、にんにく、パーム油、かつお粉、赤唐辛子【小麦、豚肉、ごま、大豆】

3日（木）

(低)641 (中)659 (高)676 (中学)811
低29.3　中30.2　高31.1　中学36.6

献立名	材料名
スライスパン コーンスープ	玉葱、人参、コーンクリーム、牛乳、コーン、脱脂粉乳、生クリーム、チキンコンソメ、ショルダーベーコン【豚肉】、チーズ、バター、食塩、こしょう、コーンクリームスープ、ブイヨングラニュール【乳、大豆、小麦、牛肉、鶏肉】
肉団子(ケチャップ味) ㊛1コ ㊥2コ	鶏肉、豚肉、玉葱、パン粉、豚脂、食塩、粉末・粒状植物性たん白、植物油脂、たん白自己消化物、香辛料、ケチャップ、砂糖、醸造酢、しょうゆ、生姜、なたね油【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご、ごま】
ブロッコリーとささみのサラダ	ブロッコリー、ささみ水煮、イタリアンドレッシング

4日（金）

(低)740 (中)789 (高)838 (中学)899
低31.0　中32.4　高33.7　中学35.6

献立名	材料名
ごはん どさんこ汁	豚肉、玉葱、じゃがいも、コーン、バター、みそ、かつおだし
たらフライ	すけとうだら、パン粉、小麦粉、並塩、イースト、ショートニング、植物油脂、ライ麦、ぶどう糖、でん粉、全糖、揚げ油、こしょう、イーストフード、コーンフラワー、バッターミックス【小麦、大豆】
切り干し大根煮	切り干し大根、豚肉、刻み揚げ、人参、三温糖、いんげん、しらたき、料理酒、しょうゆ
おかかふりかけ	ぶどう糖、砂糖、食塩、かつお節粉、海苔、でん粉、デキストリン、酵母エキス、抹茶、のり、かつお削り節、椎茸エキス

7日（月）

(低)642 (中)703 (高)764 (中学)866
低21.7　中22.7　高23.8　中学27.4

献立名	材料名
麦入りごはん ポークカレー	豚肉、じゃがいも、玉葱、人参、にんにく、豆乳クリーム、赤ワイン、ウスターソース、トマトピューレー、チキンコンソメ、フライドオニオン、カレールウ【小麦、大豆、鶏肉、牛肉、バナナ】
ミルクヨーグルト	フルーツミックス【もも、りんご】、ヨーグルト、ナタデココ、上白糖、脱脂粉乳

8日（火）

(低)559 (中)598 (高)637 (中学)770
低20.4　中21.1　高21.8　中学26.6

献立名	材料名
ごはん 春雨スープ	春雨、豆腐、長ねぎ、生姜、みりん、食塩、こしょう、鶏ガラスープ、塩ラーメンスープの素【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】
ショーロンポー ㊛1コ ㊥2コ	豚肉、鶏肉、キャベツ、玉葱、豚脂、春雨、難消化性デキストリン、たけのこ水煮、しょうゆ、でん粉、かきエキス調味料、砂糖、生姜、発酵調味料、植物油脂、食塩、香辛料、小麦粉、小麦グルテン【鶏肉、豚肉、小麦、大豆、ごま】
回鍋肉	豚肉、キャベツ、人参、にんにく、生姜、料理酒、こしょう、回鍋肉ソース【小麦、大豆、ごま】

9日（水）

(低)651 (中)689 (高)700 (中学)764
低21.8　中23.3　高24.1　中学26.9

献立名	材料名
茹でうどん 五目うどん	豚肉、刻み揚げ、焼き竹輪、人参、長ねぎ、もやし、三温糖、みりん、料理酒、かつおだし、しょうゆ
大学芋	さつまいも、白すりごま、揚げ油、大学芋のたれ【小麦、大豆】

10日（木）

(低)640 (中)647 (高)658 (中学)807
低27.2　中27.7　高27.9　中学34.8

献立名	材料名
プレーンパン コンソメスープ	じゃがいも、玉葱、人参、ウインナー【大豆、鶏肉、豚肉】、にんにく、食塩、こしょう、チキンコンソメ、バジル、ブイヨングラニュール
エビフライ ㊛2コ ㊥3コ	えび、食塩、パン粉、砂糖、揚げ油、ショートニング、イースト、小麦粉、ミックス粉【えび、小麦】
ジャーマンポテト	じゃがいも、食塩、こしょう、ショルダーベーコン【豚肉】、サラダ油

11日（金）

(低)633 (中)683 (高)733 (中学)798
低21.3　中22.2　高23.0　中学24.3

献立名	材料名
ごはん じゃがいもの味噌汁	じゃがいも、人参、玉葱、長ねぎ、みそ、かつおだし
さんまのかつお節煮	さんま、砂糖、しょうゆ、みりん、かつお節、米でん粉、レモン果汁【小麦、大豆】
無限!ほうれん草!!	ほうれん草、もやし、白すりごま、ごま油、ラー油【ごま】、しょうゆ、ガーリックパウダー、鶏ガラスープ
スティック納豆	大豆、ぶどう糖果糖液糖、食塩、醤油、かつおエキス、発酵調味料、醸造酢、こんぶエキス、砂糖、調味料、粉末醤油、酵母エキス【小麦、大豆】

14日（月）

(低)623 (中)668 (高)711 (中学)757
低20.2　中21.1　高22.0　中学23.2

献立名	材料名
ごはん わかめと豆腐の味噌汁	豆腐、刻み揚げ、カットわかめ、大根、人参、長ねぎ、かつおだし、みそ
鶏もも唐揚げ 2コ	鶏肉、小麦粉、でん粉、しょうゆ、砂糖、大豆油、食塩、香辛料、チキンミートパウダー、揚げ油、加工でん粉、調味料、乳化剤【小麦、大豆、鶏肉】
コールスローサラダ	キャベツ、コーン、人参、コーンクリーミードレッシング

15日（火）

(低)667 (中)721 (高)773 (中学)865
低28.2　中29.6　高31.1　中学35.4

献立名	材料名
麦入りごはん 麻婆豆腐丼	豚ひき肉、豆腐、長ねぎ、でん粉、三温糖、生姜、料理酒、しょうゆ、みそ、豆板醤、麻婆豆腐ソース【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】
エビしゅうまい 2コ	玉葱、いとよりだいすり身、えび、豚脂、パン粉、砂糖、食塩、チキンスープ、粉末状植物性たん白、発酵調味料、しょうゆ、魚介エキス、小麦粉【小麦、えび、大豆、鶏肉、豚肉】

16日（水）

(低)663 (中)713 (高)732 (中学)821
低27.1　中29.2　高30.4　中学34.4

献立名	材料名
茹でラーメン ジャージャー麺	豚ひき肉、玉葱、長ねぎ、ひきわり大豆、三温糖、生姜、ごま油、料理酒、しょうゆ、ほうれん草、鶏ガラスープ、みそ、にんにく、ジャージャー麺の素【えび、小麦、大豆、ごま、豚肉、りんご】
春巻き	イヌリン、キャベツ、もやし、人参、玉葱、鶏肉、でん粉、豚脂、たけのこ水煮、しょうゆ、粒状大豆たん白、はるさめ、大豆油、食塩、酵母エキス、香辛料、貝カルシウム、小麦粉、ぶどう糖【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】
きゅうり千切り	きゅうり

17日（木）

(低)582 (中)588 (高)593 (中学)690
低21.6　中21.9　高22.1　中24.8

献立名	材料名
プレーンパン ABCスープ	玉葱、人参、アルファベットマカロニ、ショルダーベーコン【豚肉】、パセリ、食塩、こしょう、にんにく、チキンコンソメ、ブイヨングラニュール
チキンカツ	鶏肉、トマトケチャップ、玉葱、砂糖、白ワイン、りんご、食塩、たん白加水分解物、にんにく、豆板醤、酵母エキス、オニオンパウダー、でん粉、粒状植物性たん白、こしょう、小麦粉、ナツメグパウダー、デキストリン、パン粉、しょうゆ、ぶどう糖、大豆粉、植物油脂、揚げ油【鶏肉、小麦、大豆、りんご】
フライドポテト	じゃがいも、植物油脂、ぶどう糖、食塩、揚げ油【小麦】

18日（金）

(低)646 (中)690 (高)731 (中学)776
低24.1　中25.0　高25.8　中学27.0

献立名	材料名
わかめごはん	わかめ、還元水あめ、食塩、昆布エキス、酵母エキスパウダー
大根と油揚げの味噌汁	大根、刻み揚げ、人参、長ねぎ、かつおだし、みそ
豆腐ひじきハンバーグ	鶏肉、豆腐、豚脂、玉葱、パン粉、人参、豚肉、ひじき、でん粉、砂糖、食塩、香辛料【小麦、大豆、鶏肉、豚肉】
豚肉とこんにゃくの炒め煮	豚肉、つきこん、いんげん、人参、生姜、しょうゆ、みりん、三温糖

21日（月）

22日（火）

口座振替日は、
９月30日(水)です。
※残高不足にご注意下さい。

23日（水）

24日（木）

(低)619 (中)672 (高)720 (中学)783
低19.9　中21.3　高22.7　中学24.6

献立名	材料名
ごはん 玉葱とベーコンの和風スープ	ショルダーベーコン【豚肉】、玉葱、人参、食塩、こしょう、鶏だし、鶏ガラスープ、しょうゆ
のり塩ポテトコロッケ	ばれいしょ、パン粉、食塩、砂糖、青のり、小麦粉、米粉、ぶどう糖、植物油脂、粉末状大豆たん白、でん粉、揚げ油【小麦、大豆】
和風枝豆サラダ	枝豆、人参、キャベツ、エッグケア、みそ、三温糖、白すりごま
のりの佃煮	水あめ、砂糖、しょうゆ、のり、みりん、にぼし、かつお【小麦、大豆】

25日（金）　イベント食『十五夜』

(低)579 (中)631 (高)685 (中学)749
低20.4　中22.1　高23.7　中学26.3

献立名	材料名
麦入りごはん 五目あんかけ丼	豚肉、でん粉、たけのこ水煮、料理酒、玉葱、人参、うずらの卵、生姜、白菜、こしょう、チキンコンソメ、鶏ガラスープ、塩ラーメンたれ【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、りんご】
オニオンサラダ	玉葱、人参、和風玉葱ドレッシング【小麦、大豆】
十五夜ゼリー	グラニュー糖、ぶどう糖果糖液糖、梨果汁、ポリデキストロース

28日（月）

(低)640 (中)691 (高)740 (中学)799
低24.1　中25.0　高26.2　中学27.7

献立名	材料名
ごはん いも団子汁	いももち、大根、長ねぎ、刻み揚げ、みりん、食塩、しょうゆ、かつおだし
さばの味噌煮	さば、みそ、砂糖、発酵調味料、でん粉【大豆、さば】
白菜のごま和え	白菜、白すりごま、三温糖、しょうゆ、

29日（火）

(低)676 (中)724 (高)771 (中学)877
低30.1　中31.3　高32.2　中学38.1

献立名	材料名
麦入りごはん ワンタンスープ	人参、長ねぎ、もやし、白菜、鶏ガラスープ、こしょう、ワンタン【小麦、大豆、豚肉】、醤油ラーメンスープ【小麦、大豆、鶏肉、豚肉、ごま】
ビビンバ丼	豚ひき肉、人参、ほうれん草、もやし、生姜、にんにく、ごま油、しょうゆ、鶏ガラスープ、料理酒、三温糖、食塩、こしょう、豆板醤、焼肉のたれ【小麦、大豆、もも、りんご、ごま】

30日（水）

(低)748 (中)798 (高)821 (中学)904
低27.9　中30.0　高31.4　中学35.4

献立名	材料名
茹でうどん 関西風うどん	鶏肉、玉葱、カットわかめ、刻み揚げ、人参、長ねぎ、みりん、料理酒、関西うどんだし【小麦、大豆】
きんとんパイ	さつまいも、砂糖、マーガリン、食塩、香料、小麦粉、食用精製加工油脂、全卵、ぶどう糖、乳化剤【卵、乳、小麦、大豆】

●牛乳は毎日つきます。
●都合により献立の一部を変更する場合があります。
●食材上段の数字は、上がエネルギー(Kcal)、下がたんぱく質(ｇ)です。
●お魚には骨が付いている場合もあります。ささらないよう取り除くなど注意して食べましょう。
●お玉、トング、サラダスプーン、ごはんへらは食具専用かごの中に入れてください。

※食物アレルギーの表記について

●■の中に日付が書いてある日は、卵・乳が使われている献立です。
●【　　】内に特定原材料及び特定原材料に準ずるアレルゲンを記載しています。
●茹でスパゲティーは、同一製造ラインで、卵、そばを使用する製品を製造しています。
●スライスパンは、同一製造ラインで、卵を使用する製品を製造しています。

塩分・脂質平均栄養価は

	エネルギーKcal	塩分g	脂質ｇ
低学年	638	2.3	22.1
中学年	678	2.4	22.7
高学年	711	2.6	23.3
中学生	795	3.0	25.7

防災について考えよう

9月1日は防災の日

「もしもの時(とき)」に備(そな)えましょう

ここ数年、地震や豪雨などの大規模災害が全国各地で発生しています。災害が起こると、被災地はもちろん、その他の地域でも流通が滞り、生活に必要な物が手に入りにくくなります。日ごろから、自分（家族）の命は自分で守るという「自助」の意識を持つことが大切です。命を守るために水と食料品は必需品です。災害が起こった時を想定し、電気・水道・ガスといったライフラインの復旧や、行政などからの支援が届くまでに必要とされる３日分～１週間程度の備蓄食を用意しておきましょう。

家庭で備えておきたいもの

水

調理に使う水も含め１人１日３ℓが目安です。

カセットコンロ・カセットボンベ

ボンベは１週間当たり１人６本程度必要です。

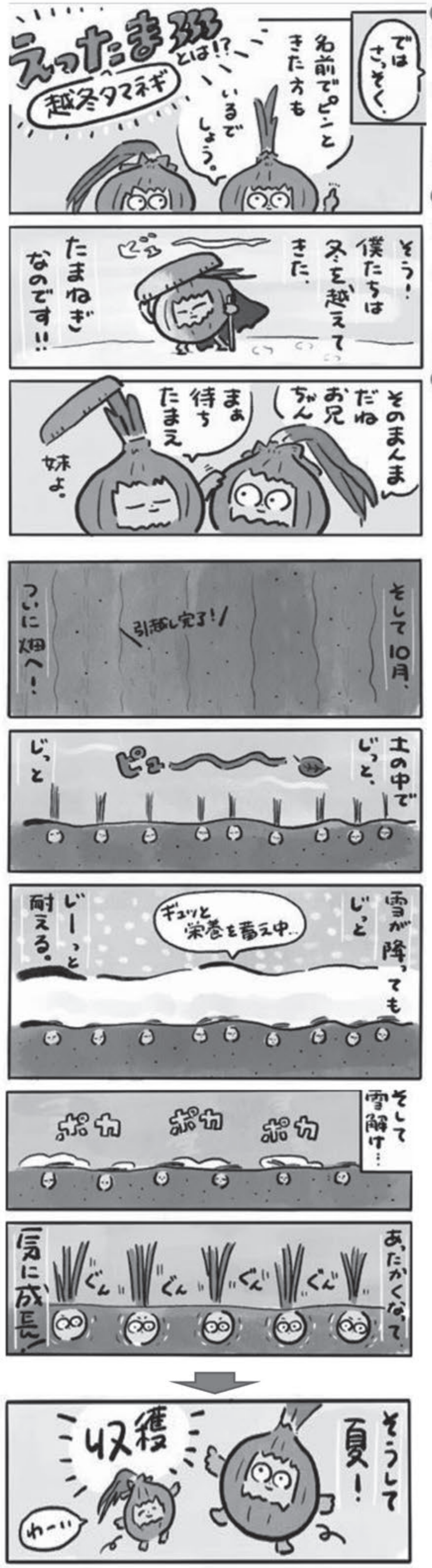
食料品

米や乾物など、保存性の高い食品を多めに買い置きし、使ったら買い足す「ローリングストック」で、無理なく備えましょう。

災害時には、栄養バランスの偏りによる体調不良も心配です。主食・主菜・副菜となる食品をそろえておきましょう。

甘い物や食べ慣れているお菓子には、不安な気持ちを和らげてくれる効果もあります。

９月１日(火)、給食では、「災害用備蓄パン」を提供します。これは、長い期間保存できるように工夫されたパンで、缶に入っていて、開けるだけでそのまま食べることができます。電気やガスが使えないときでも安心して食べられるのが特徴です。災害用の味に慣れておくことも大切です。



～お月見を楽しみましょう～

秋になると、「中秋（ちゅうしゅう）の名月」とよばれる満月を楽しむ習慣があります。これは、昔の人が秋のきれいなお月さまをながめながら、作物がよく実ったことに感謝する行事です。この日は、お月さまに見立てた「月見だんご」や、秋にとれるさといも・くり・さつまいもなどの食べものをお供えして、秋の収穫を祝います。今年の中秋の名月は、9月25日です。給食では、『十五夜ゼリー』がつきます。

２日(水)　地産地消の日

えったま入り塩ラーメン

黄金餃子

今日は、伊達産小麦のゆめちからを100%使った麺と、伊達ブランド玉葱えったま333がたっぷり入った塩ラーメンです。主菜は、初登場！伊達ブランド豚肉の黄金豚の餃子です。美味しい伊達産の食材ばかりです。お楽しみに！

えったま333

2日(水) えったま入り塩ラーメン と

25日(金) オニオンサラダ で登場！

今年も伊達の農家の上野さんから『えったま３３３」を無償提供していただくことになりました。えったまは、３３３日、土の中で美味しさや栄養を蓄えて夏に収穫されます。一般的な玉ねぎに比べて糖度、ビタミンC、抗酸化力が高いことが特徴です！
伊達の恵みに感謝して、味わってくださいね。

～無償提供していただきました！～

９月３日の「コーンスープ」と、７日の「ミルクヨーグルト」に使われる「スキムミルク」は『有限会社 静狩急行』様より提供していただきました。スキムミルクは牛乳に比べて、カロリー高たんぱくで、カルシウムも多く含まれています。感謝の気持ちを持って残さずに食べましょう～！