



9月分 こ ん だ て ひ ょ う

こ ん だ て		ざ い り ょ う			ち ょ う み り ょ う	こ ん だ て		ざ い り ょ う			ち ょ う み り ょ う
		き	あ か	み ど り				き	あ か	み ど り	
1火	夏野菜スパゲティ	スパゲティ でん粉 なたね油	ぶた肉 大豆ミート	玉ねぎ セロリ にんじん なす ピーマン ズッキーニ にんにく しょうが ダイストマト缶	中濃ソース トマトチャップ コツメ こしょう 塩 トマトジュース 無添加とりがらす	8火	かしわうどん	ゆでうどん	とり肉	玉ねぎ 長ねぎ ほうれん草 にんじん	根昆布 鰹の素 正油 みりん 塩 とうがらし
	枝豆と豆腐のメンチカツ	米油 パン粉 でん粉 砂糖 米粉加工品 加工でん粉 大豆油 小麦	とり肉 とうふ	枝豆 玉ねぎ	正油 塩 香辛料		たらフライ	小麦粉 でん粉 ショートニング 砂糖 植物性油脂 ぶどう糖 米油	たら		イースト 塩 乳化剤 イーストフード グアーガム こしょう
	胡瓜の変わり漬け	上白糖 ごま油		きゅうり	塩 酢 パプリカパウダー		もやしとピーマンの塩炒め	なたね油		もやし ピーマン にんじん	塩だれ 塩 こしょう
2水	中華丼	ごはん 米粒麦 でん粉 ごま油 なたね油	ぶた肉	玉ねぎ 小松菜 にんじん 白菜 生しいたけ しょうが	みりん 正油 塩 しょう油 オスターソース コツメ 無添加とりがらす	9水	ホッキカレー	ごはん 米粒麦 じゃが芋 なたね油	ホッキ貝	玉ねぎ にんじん しょうが にんにく レード ねぎ	中濃ソース チャップ トマトチャップ 無添加とりがらす とろけるかーフルク
	蒸し餃子 (小2個・中3個)	豚脂 植物油脂 小麦粉 米粉 加工でん粉	ぶた肉 とり肉	キャベツ にら しょうが	正油 みりん ポークエキス ホーグス 塩 香辛料 紅麴 酵母エキス ガー 発酵調味料		レタスとコーンのサラダ	コーンクリーム ドレッシング	ちくわ	きゅうり コーン レタス	
	もやしの和え物	三温糖 ごま油 白ごま	チキンハム	きゅうり もやし にんじん	正油 酢 塩						
3木	ご飯	ごはん				10木	ご飯	ごはん			
	豆腐としめじの味噌汁		とうふ おふくろ味噌	長ねぎ しめじ ほうれん草	味噌 バック 鰹の素		厚真野菜の味噌汁		おふくろ味噌	かぼちゃ 大根 にんじん 白菜	味噌 バック 鰹の素
	厚真豚の塩だれ焼き	水あめ 植物油	ぶた肉	ねぎ 味噌果汁 柑橘果皮	発酵調味料 塩 香辛料 酒粕 調味料 香辛料		厚真鶏の焙煎焼き	砂糖 植物油 ごま	とり肉	りんご果汁 にんにく レモン果汁 しょうが	正油 みりん 玉ねぎエキス ねぎエキス 酵母エキス こしょう 調味料 とうがらし
4金	キャベツと竹輪の炒め物	ごま油	ちくわ	キャベツ ピーマン にんじん	塩 しょう油 オスターソース		なす炒め	上白糖 ごま油	ぶた肉	なす にんじん ピーマン 生しいたけ しょうが	正油 酒 みりん
	ホットドッグ (パン:乳・卵不使用)	背割りコッパ	ウィンナー スライスチーズ		トマトケチャップ	11金	ミルクパン	ミルクパン			
	オニオンスープ	オリーブオイル	ベーコン	玉ねぎ にんじん にんにく	塩 しょう油 コンソメ 無添加とりがらす		コーンポタージュ	なたね油	大豆ペースト 牛乳 調整豆乳	玉ねぎ コーン	コーン缶クリーム こしょう 塩 コッパ 和付粉 ポタージュ エース
	ベイクドポテト	チルドポテト なたね油			塩		照り焼きハンバーグ	豚脂 砂糖 ぶどう糖 加工でん粉 ぶどう糖加糖液糖 植物油	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ にんにく しょうが レード ねぎ	酵母エキス 香辛料 トマトペースト 塩 正油 セルロース 酒 ビリン酸第二鉄 酢 液状混合調味料 オスターソース みりん 加糖色素
7月	ご飯	ごはん 米粒麦				が い な に ホッキ貝って何？ ほっかいどう ほっきがい よ な し 北海道では、北寄貝という呼び名でよく知られていますが、正式名称はウバガイと い い ま す 。 東 北 か ら 北 海 道 の 浅 瀬 の 砂 底 に 生 息 し て い ま す 。 ほ っ き 貝 の 漁 獲 量 は 全 国 で 5,100 トン 程 度 で す が、 そ の う ち 4,500 トンは北海道が占めています。 					
	白菜の中華スープ	ごま油 でん粉		白菜 にんじん もやし 玉ねぎ きくらげ	塩 しょう油 北京塩ラーメン 無添加とりがらす 酒 正油						
	肉団子(甘酢) (小2個・中3個)	パン粉 豚脂 でん粉 パーラム油 砂糖	とり肉 ぶた肉	玉ねぎ しょうが	塩 正油 調味料 加糖色素 香辛料 ビリン酸第二鉄 発酵調味料 醸造酢 酵母エキス トマトチャップ						
7月	春雨サラダ	春雨 上白糖 ごま油 白ごま	チキンハム	きゅうり にんじん	塩 酢 正油						

1人当たりの平均摂取栄養価



(小学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	650 kcal	27g 範囲 13～20%	18g 20～30%	2未満 g
1日	710	29.9	23.0	2.71
2日	635	21.5	16.4	2.52
3日	710	26.7	24.4	1.60
4日	704	29.4	34.8	4.37
7日	627	20.2	17.3	2.81
8日	620	30.7	17.7	3.02
9日	760	19.8	17.8	3.14
10日	679	26.9	21.5	2.21
11日	686	27.4	29.0	3.41

※厚真高校の栄養価は中学生より、牛乳分（エネルギー138kcal・たんぱく質6.8g・脂質7.8g・塩分0.21g）を差し引いた値です。

が い き ぞ う
ホッキ貝の寄贈について

こ と し あ つ ま か い ぎ ざ り ぶ かい こ う い
今年も、厚真ほっき貝漁業部会さんのご厚意により、ホッキ貝を寄贈していただきます。

か す い
9日(水)に「ホッキカレー」として登場します。毎年おいしいホッキをくださり、

あ り が と う ご ざ い ま します。感謝の気持ちをもっていただきますよう！

な つ や す あ
夏休み明け、生活リズムを取り戻そう！

な つ や す あ
夏休みはいかがでしたか？ 長い休みの後は、体や心に不調を感じる人が多くなります。

れ ん じ つ ら じ ゃ ち ゅ う づ か
連日の猛暑に夏の疲れも出てくる時期です。学校生活を元気に送るために、早寝・早起きの

き そ くだ せい かい とう
規則正しい生活を心がけ、朝ごはんをしっかり食べて登校しましょう。

せい かい とう と の
生活リズムを整えるために.....

あ つ ま の 日
9月の厚真町の食材

ひ こ ん げ つ ひ が つ か も く
今月のあつまの日は9月10日(木)です。ナスは水分が多く、油と

あ い し ょ う よ や さい あ ぶ ら さ
の相性が良い野菜です。油でサッと炒めたナス炒めを提供します♪

む ら さ き い り か わ
紫色の皮には、「ナスニン」という成分が含まれており、生活習慣病予防に役立ちますよ！

米(ななつぼし) 鶏肉 豚肉 ホッキ貝 ほうれん草 ブロッコリー いんげん 南瓜 キャベツ
きゅうり ズッキーニ なす 白菜 ピーマン レタス じゃが芋 生椎茸 干椎茸 みそ

あ さ お
朝起きたときに日光を浴びる

あ
夜は早めに寝る

あ さ
朝ごはんをよくかんで食べる

学校給食費は 毎月忘れず納めましょう！！

9月の共通献立 : 3日(木)

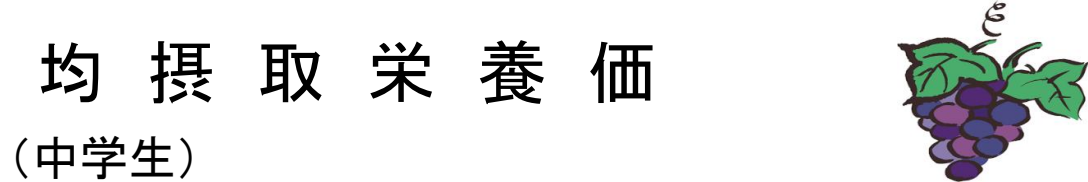
9月分					こ ん だ て ひ ょ う				
令和8年					厚真町学校給食センター				
こ ん だ て		ざ い り ょ う			こ ん だ て		ざ い り ょ う		
		き	あか	みどり			き	あか	みどり
14月 共通献立	ごはん	米粒麦			24木	ごはん			
	なめこの味噌汁		とうふ おふくろ味噌	長ねぎ なめこ にんじん		具だくさん汁		とうふ とり肉 おふくろ味噌	生しいたけ 大根 にんじん
	ほっけの塩焼き		ほっけ			鮭の塩焼き		秋鮭	
	にくじやが	じゃが芋 上白糖 なたね油	ぶた肉	しらたき いんげん 玉ねぎ にんじん しょうが		ポパイサラダ	香りがま ドレッシング	油揚げ ちりめん	ほうれん草 にんじん 白菜
15火	函館塩ラーメン	ゆでラーメン	ぶた肉 つるつる昆布	玉ねぎ 長ねぎ にんじん 白菜 もやし メンマ	25金	バターパン			
	米粉春巻き	米油 植物油 豚脂 春雨 でん粉 小麦粉 砂糖 ショートニング 米粉 粉飴	ぶた肉	にんじん 玉ねぎ キャベツ しょうが 干しいたけ		秋の実りスープ		とり肉	南瓜 にんじん 玉ねぎ しめじ マッシュルーム
	ゆでブロッコリー	エッグケア (卵不使用)		ブロッコリー		きんとんパイ	さつま芋 砂糖 マーガリン 小麦粉 ぶどう糖 米油	たまご	
						キャベツのサラダ	なたね油 オリーブオイル		きゅうり キャベツ レモン果汁
16水	鮭菜めし	ごはん 米粒麦 ぶどう糖 砂糖	鮭	大根葉	28月	ごはん 米粒麦			
	キャベツと油揚げの味噌汁		油揚げ おふくろ味噌	小松菜 キャベツ		豚汁	じゃが芋	とうふ ぶた肉 おふくろ味噌	大根 ごぼう 玉ねぎ 長ねぎ にんじん しょうが
	厚焼き玉子	砂糖 でん粉 ひまわり油	たまご			赤魚の塩焼き		赤魚	
	大根と豚肉のべっこう煮	三温糖 なたね油	ぶた肉 ゆで大豆	こんにゃく 大根 にんじん 干しいたけ いんげん		ひじきの炒り煮	三温糖 なたね油	油揚げ ひじき さつま揚げ	いんげん つきこんに にんじん 干しいたけ
17木	ごはんとえのきの味噌汁	ごはん			29火	鮭とほうれん草の クリームスパゲティ	スパゲティ なたね油	鮭 牛乳 調整豆乳	ほうれん草 玉ねぎ しめじ
	さばの味噌煮	砂糖 加工でん粉	さば 味噌	みりん トマトチップ トマトピューレー		野菜コロッケ	じゃが芋 米油 パン粉 小麦粉 乾燥マッシュポテト バター油 でん粉 砂糖 植物油脂		にんじん 玉ねぎ コーン いんげん
	五目金平	三温糖 白ごま なたね油 ごま油	さつま揚げ	しらたき ごぼう にんじん いんげん だけのこ		コーンソテー	オリーブオイル	ゆで大豆	コーン いんげん にんじん
18金	黒砂糖パン	黒砂糖パン			30水	ビビンバ	ごはん 米粒麦 三温糖 ごま油 なたね油	ぶた肉	小松菜 玉ねぎ にんじん もやし だけのこ にんにく
	かぶのスープ		ウィンナー	かぶ にんじん 玉ねぎ コーン しめじ		ワンタンスープ		なめらかワサビ	チンゲン菜 白菜
	トマトグラタン	ショートニング 米粉 マッシュポテト じゃが芋 砂糖 粉末水あめ 加工でん粉	おから	玉ねぎ にんじん りんごジュース にんにく		胡瓜の変わり漬け	上白糖 ごま油		きゅうり
	ピーマンときのこのガーリックソテー	オリーブオイル	ベーコン	ピーマン エリンギ 玉ねぎ にんにく					塩 酢 パプリカパウダー

1 人 当 た り の 平 均 摂 取 栄 養 価

(小学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	650 kcal	27g 範囲 13～20%	18g 20～30%	2未満 g
14日	608	28.6	14.3	1.84
15日	770	26.7	34.0	7.22
16日	619	25.4	17.2	4.13
17日	669	22.7	20.2	2.05
18日	570	18.5	25.0	2.70
24日	649	31.2	17.0	1.59
25日	635	18.5	27.9	2.63
28日	608	29.8	15.6	1.85
29日	660	25.4	21.5	2.81
30日	615	21.8	19.5	2.91
平均	659	25.3	21.7	2.92

※厚真高校の栄養価は中学生より、牛乳分（エネルギー138kcal・たんぱく質6.8g・脂質7.8g・塩分0.21g）を差し引いた値です。



(中学生)

基準	熱量	たんぱく質	脂質	塩分
	830 kcal	34g 範囲 13～20%	23g 20～30%	2.5未満 g
14日	742	32.2	15.5	2.14
15日	853	30.2	35.2	8.45
16日	754	29.1	18.6	5.06
17日	740	24.3	20.7	2.35
18日	700	22.9	27.6	3.35
24日	729	33.8	18.4	1.84
25日	771	22.7	31.9	3.39
28日	747	33.2	17.1	2.14
29日	797	30.7	23.5	3.42
30日	767	26.1	22.2	3.58
平均	789	29.4	24.3	3.51

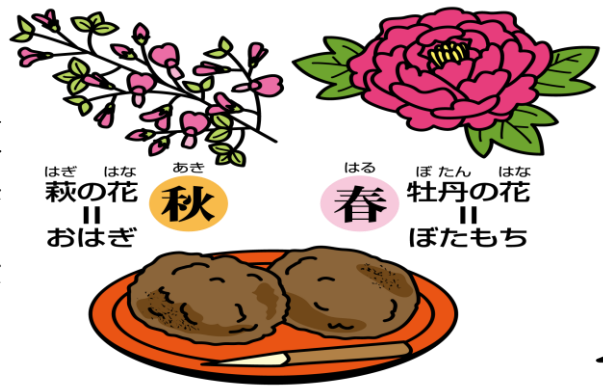


ひ かん
お彼岸とおはぎ



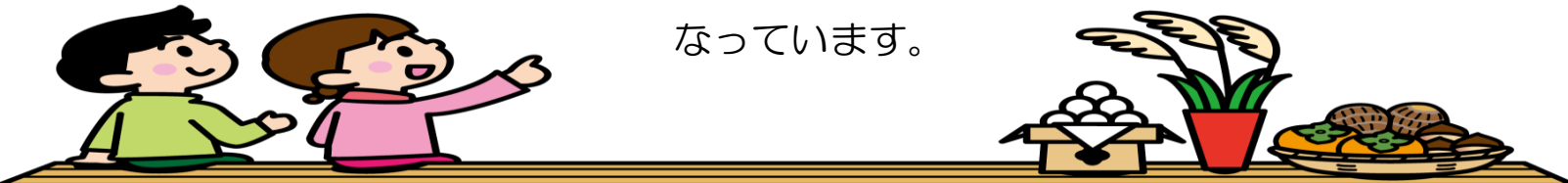
お彼岸は春と秋の年に2回あり、春分の日と秋分の日の前後7日間のことをいいます。古くから、お墓参りをして先祖供養をする風習があります。また、「暑さ寒さも彼岸まで」ということわざがあるように、季節の移り変わりを感じる時期でもあります。

お彼岸の食べ物といえば、ご飯をつぶして丸め、小豆のあんで包んだ「おはぎ」があります。これは秋の花である「萩」にちなんだ呼び方で、春には「牡丹」にちなんで「ぼたもち」とも呼ばれます。



じゅうごやこんだて がつ にち きん
十五夜献立:9月25日(金)

十五夜とは昔の暦で8月15日の夜のことです。この日の月を「中秋の名月」とよび、月を鑑賞するお月見の行事が行われてきました。農作物の収穫を祝って月見団子や里芋などをお供えし、月を眺めるもので、平安時代に中国から伝わった風習がもた



牛乳は毎日つきます。給食の献立は、食材の都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

学校給食費は 毎月忘れず納めましょう！！

9月の共通献立

14日(月)・17日(木)・24日(木)・28日(月)