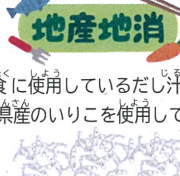


2026ねん 9がつ はいぜんず

香川大学教育学部附属坂出小学校

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび
9月になっても、まだまだ蒸し暑い日が続きます。夏の疲れが出ないよう、食事と睡眠をしっかりとって体調を整え、冷たいものばかり食べず、バランスよく食べるようにしましょう。また穀物や果物の収穫が多くなる実りの秋がやってきます。旬の食材を味わい、秋を感じてみましょう。 	地産地消 給食に使用しているだし汁には、香川県産のいりこを使用しています。 	3 れいとうみかん じゃーまんポテト ぜんりゅうふんパン みどり カレーヌードルスープ	4 いわしのしょうがに きりぼしだいこんの はりはりづけ みどり びんく むぎごはん もずくのみそしる	
7 かぼちゃのサラダ みどり コッペパン からあげ えいじマカロニスープ	8 なし ツナサンドのぐ みどり コッペパン とうふとたまごのスープ	9 さかなにしぼりかける さわらのすだちしょうゆかけ みどり びんく さつまいものつけごはん (むぎごはん) けんちんじる	10 オレンジ マーメレード みどり コッペパン やさいとツナのソテー チキンポトフ	11 ごぼうとぶたにくのにももの みどり びんく むぎごはん こまつなごまずあえ
14 セルフドライカレーのぐ みどり ナン やさいのスープ	15 ヤンニョムチキン ナムル みどり コッペパン わかめいりたまごスープ	16 みどり ピビンバのぐ むぎごはん とうふのちゅうかスープ	17 いちごジャム みどり コッペパン いりたまごいりやさいソテー ラタトゥイユ	18 さかなのごまだれかけ やさいのしそあえ みどり びん むぎごはん ふしめんじる
なすにふくまれるカリウムは、たいおんをさげ、ほてり、のぼせをしずめることがあります。あつじきびじりやさいです。	こまつなには、ぎゅうにゅうとほぼおなじりのカルシウムがふくまれている、じょうがなほねやはつくるのにやくだちます。	えのきはクセがなく、シャキッとしたはごたえがとくちょうです。かねつるとぬめりがでて、ほかのしょうさいとからんで、もっとおいしくなります。	たんぱくしつ、ししつ、ビタミンなどをバランスよくふくむたまごは、やさいとくみあわせるとえいようまんでんです。	そうめんをつくる時にできる「ふしめん」は、コシがつよくてもっちりして、かみごたえがあります。しゅんのやさいとおいしいだしでつくりまします。
21 けいろう ひ 敬老の日 いももちがらふ 敬老の日 	22 こくみん きゅうじつ 国民の休日 くまのりく 	23 しゅうぶん ひ 秋分の日 あきのりく 	24 おつきみだんご たまねぎのスープ みどり コッペパン とうふとすりみのハンバーグ ポイルブロッコリー	25 きゅうりのごまドレッシングあえ みどり むぎごはん ちゅうかどんのぐ
28 ピンク ビーンズサラダ みどり バターロールパン みそラーメン	29 ピンク ひじきのマリネ みどり スイートロール マカロニのクリームに	30 あじのさんばいず こんぶあえ みどり びんく むぎごはん なすのみそしる	私たち日本人にとって、親しみのある貝「あさり」。あさは低カロリーで鉄分、たんぱく質、カルシウム、亜鉛、ビタミンB12、タウリンなどを豊富に含む栄養価の高い食材です。あさりの味が苦手な人は、例えば、クラムチャウダーやボンゴレピアンコなどの料理は、あさりの主張が強くなり食べやすくなるため、このような料理から慣れていってくださいね。栄養たっぷりのあさを美味しく食べてみましょう。 	

9月給食献立表

香川大学教育学部附属坂出小学校

日・曜日	献立名	使用する食品名					
		(赤) おもにからだをつくる		(緑) おもにからだの調子を整える		(黄) おもにエネルギーのもとになる	
		おもにタンパク質	おもに無機質	おもにカロテン	おもにビタミンC	おもに炭水化物	おもに脂質
3 (木)	全粒粉パン					全粒粉パン	
	牛乳		牛乳				
	カレーヌードルスープ	豚肉 大豆		人参 葉ねぎ トマト	玉ねぎ にんにく りんご	ふしめん でん粉	植物油
	ジャーマンポテト	ベーコン		パセリ	玉ねぎ	じゃがいも	植物油
	冷凍みかん				みかん		
4 (金)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	いわしの生姜煮	いわしの生姜煮					
	切り干し大根のはりはり漬け			人参	切り干し大根 きゅうり	砂糖	ごま
	もずくのみそ汁	みそ	もずく	チンゲンサイ 人参 葉ねぎ	玉ねぎ		
7 (月)	コッペパン (丸)					コッペパン丸	
	牛乳		牛乳				
	鶏肉のから揚げ	鶏肉			生姜 にんにく	小麦粉 でん粉	植物油
	かぼちゃサラダ			かぼちゃ 人参 パセリ	玉ねぎ きゅうり	砂糖	植物油
	英字マカロニスープ	ベーコン		人参	キャベツ 玉ねぎ セロリ	マカロニ	オリーブ油
8 (火)	ツナサンド (コッペパン)	ツナ			キャベツ 玉ねぎ	コッペパン	植物油
	牛乳		牛乳				
	豆腐と卵のスープ	豆腐 卵 ベーコン	わかめ	人参 パセリ	玉ねぎ		植物油
	なし				なし		
9 (水)	さつまいものつけごはん (麦ごはん)					精白米 大麦 さつまいも	ごま
	牛乳		牛乳				
	さわらのすだちしょうゆかけ	さわら			すだち	天ぶら粉 砂糖	植物油
	けんちん汁	油揚げ 豆腐		人参 葉ねぎ	ごぼう 玉ねぎ	さといも こんにゃく	植物油
10 (木)	コッペパン					コッペパン	
	オレンジマーマレード					オレンジマーマレード	
	牛乳		牛乳				
	チキンポトフ	鶏肉		人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ セロリ	じゃがいも	バター
	野菜とツナのソテー	ツナ		小松菜 人参	玉ねぎ もやし えのき コーン		植物油
11 (金)	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	ごぼうと豚肉の煮物	豚肉 厚揚げ		人参 さやいんげん	生姜 ごぼう 干ししいたけ	こんにゃく 中ざら糖	植物油
	小松菜のごま酢和え			小松菜 人参	キャベツ	砂糖	ごま油 ごま
14 (月)	セルフドライカレー (ナン)	牛ミンチ 豚ミンチ 豚レバーチップ 大豆		人参 ピーマン トマト	玉ねぎ なす にんにく	ナン 砂糖 薄力粉	植物油
	牛乳		牛乳				
	野菜のスープ	ベーコン		人参 かぼちゃ チンゲンサイ	キャベツ 玉ねぎ えのき		オリーブ油
15 (火)	コッペパン (丸)					コッペパン	
	牛乳		牛乳				
	ヤンニョムチキン	鶏肉 みそ			生姜 にんにく	でん粉 砂糖	植物油 ごま
	ナムル			小松菜 人参	もやし	砂糖	ごま油 ごま
	わかめ入りたまごスープ	豆腐 かまぼこ 卵	わかめ	葉ねぎ	えのき 玉ねぎ		ごま油
16 (水)	ビビンバ (麦ごはん)	牛肉 卵		葉ねぎ 人参 小松菜	にんにく 切干大根 もやし	精白米 大麦 砂糖	ごま油 ごま 植物油
	牛乳		牛乳				
	豆腐の中華スープ	豆腐 なんと		葉ねぎ	えのき 玉ねぎ 干ししいたけ		ごま油
17 (木)	コッペパン					コッペパン	
	いちごジャム					いちごジャム	
	牛乳		牛乳				
	ラタトゥイユ	鶏肉 ベーコン 白いんげん豆		かぼちゃ トマト ピーマン	なす 玉ねぎ ズッキーニ にんにく	砂糖	オリーブ油
18 (金)	炒り卵入り野菜ソテー	卵		人参	キャベツ 玉ねぎ もやし		植物油 ごま油
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	魚のごまだれかけ	さわら				小麦粉 でん粉 砂糖	植物油 ごま
24 (木)	野菜のしそあえ			小松菜	キャベツ		
	ふしめん汁	油揚げ 豆腐		人参 葉ねぎ	玉ねぎ えのきだけ	ふしめん	
	コッペパン (丸)					コッペパン	
	牛乳		牛乳				
25 (金)	豆腐とすりみのハンバーグ	フィッシュバーグ		パセリ		砂糖	植物油
	ポイルブロッコリー			ブロッコリー			
	たまねぎのスープ	ベーコン 卵		人参	玉ねぎ キャベツ えのき		植物油
	お月見団子	きなこ				白玉団子 砂糖	
	中華丼 (麦ごはん)	いか あさり 豚肉 うずら卵		人参 ピーマン	キャベツ 玉ねぎ きくらげ 生姜	精白米 大麦 でん粉	ごま油
28 (月)	牛乳		牛乳				
	きゅうりのごまドレッシング和え	ちりめんじゃこ		人参	もやし きゅうり	砂糖	ごま ごま油
	バターロールパン					バターロールパン	
	牛乳		牛乳				
29 (火)	みそラーメン	豚肉 いか 味噌		人参 葉ねぎ	キャベツ もやし 生姜 にんにく	中華麺 砂糖	ごま油 ごま
	ビーンズサラダ	大豆 白いんげん		小松菜 人参	キャベツ レモン	砂糖	植物油
	スイートロール					スイートロール	
	牛乳		牛乳				
30 (水)	マカロニのクリーム煮	鶏肉 あさり 白いんげん 豆乳	牛乳	人参 パセリ	玉ねぎ しめじ	マカロニ じゃがいも 小麦粉	バター 植物油
	ひじきのマリネ	大豆	ひじき	人参	キャベツ きゅうり	砂糖	植物油
	麦ごはん					精白米 大麦	
	牛乳		牛乳				
	あじの三杯酢	あじ粉付		葉ねぎ		砂糖	植物油
	昆布和え		塩昆布		キャベツ もやし		ごま
	なすのみそ汁	油揚げ 味噌	わかめ	人参 葉ねぎ	なす 玉ねぎ えのき		