



# 献立のおしらせ

令和8年9月分

黒石市立黒石東小学校

| 給食日     |  | こ ん だ て                                             | 主に血や肉となる食品                        | 主にエネルギーの<br>もとになる食品                | 主に体の調子を整える食品                                 | ひとくちメモ                                        | エネルギー<br>たんぱく質     |
|---------|--|-----------------------------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|--------------------|
| 1<br>火  |  | スパゲッティミートソース<br>やさしいスープ<br>牛乳                       | ぶた肉<br>ベーコン<br>牛乳                 | スパゲッティ<br>オリーブ油                    | たまねぎ、ピーマン<br>にんじん、ほししいたけ<br>キャベツ、パセリ         | スパゲッティとミートソースをク<br>ラスで上手に分けて食べましょ<br>う。       | 604 kcal<br>26.6 g |
| 2<br>水  |  | ごはん、にんじんに<br>ふきのいためもの<br>じゃがいものみそ汁、牛乳               | にんじん、ちくわ、油あげ<br>牛乳                | ごはん、糸こんにやく<br>サラダ油、さとう<br>じゃがいも    | ふき<br>にんじん<br>たまねぎ                           | 今月の給食目標は「協力して給食<br>の準備や後かたづけをしよう」で<br>す。      | 547 kcal<br>20.6 g |
| 3<br>木  |  | わかめごはん、ショウロンボウ<br>パンパンジーサラダ<br>はるさめスープ、牛乳           | わかめ、ショウロンボウ<br>とり肉、なると、牛乳         | ごはん<br>むぎ<br>はるさめ                  | もやし、にんじん<br>きゅうり、はくさい<br>ねぎ、ほししいたけ           | ショウロンボウは1人2こです。                               | 580 kcal<br>22.4 g |
| 7<br>月  |  | きんぴらぶたどん<br>とうふのみそ汁<br>ブルーベリークレープ、牛乳                | ぶた肉、とうふ、油あげ<br>わかめ、牛乳             | ごはん、むぎ、サラダ油<br>さとう                 | ごぼう、にんじん<br>たまねぎ、ねぎ                          | あわせて、よくかんで食べま<br>しょう。                         | 682 kcal<br>27.8 g |
| 8<br>火  |  | しょうゆラーメン<br>はるまき、ミニトマト<br>牛乳                        | ぶた肉、なると、はるまき<br>牛乳                | ちゅうかめん<br>こめ油                      | たけのこ、もやし、にんじん<br>ほししいたけ、ねぎ<br>ミニトマト          | ミニトマトは1人2こです。                                 | 625 kcal<br>25.1 g |
| 9<br>水  |  | ごはん、さばみそに<br>キャベツのレモンあえ<br>だいこんのみそ汁、牛乳              | さば、とり肉、ぶた肉<br>油あげ、牛乳              | ごはん<br>さとう                         | キャベツ、きゅうり<br>だいこん、にんじん<br>ごぼう、ねぎ             | さばには血液の流れをよくするあ<br>ぶらがたっぷりです。                 | 589 kcal<br>25.7 g |
| 10<br>木 |  | むぎごはん、ぎょうざ<br>マーボー豆腐<br>わかめスープ、牛乳                   | ぎょうざ、とうふ、ぶた肉<br>わかめ、牛乳            | ごはん、むぎ、ごま油<br>さとう                  | たまねぎ、ねぎ、ほししいたけ<br>にんじん、はくさい                  | ぎょうざは1人2こです。                                  | 583 kcal<br>20.8 g |
| 11<br>金 |  | ごはん、たまごやき<br>ぶたキムチいため<br>キャベツのみそ汁、牛乳                | たまご、ぶた肉、油あげ<br>牛乳                 | ごはん<br>サラダ油<br>さとう                 | はくさい、もやし<br>キャベツ、にんじん<br>えのきたけ               | たまご（鶏卵）アレルギーの児童<br>には、信田煮（油あげつつみ）が<br>つきます。   | 555 kcal<br>24.4 g |
| 14<br>月 |  | ごはん、とりにくてりやき<br>キャベツのこんぶあえ<br>もやしのみそ汁、牛乳            | とり肉、こんぶ、あつあげ<br>牛乳                | ごはん<br>ごま                          | キャベツ<br>にんじん<br>もやし、ねぎ                       | こんぶあえは、キャベツとにんじ<br>んをしておこんぶであえています。           | 531 kcal<br>21.5 g |
| 15<br>火 |  | ごはん、にくだんご<br>きりぼしだいこんのいために<br>なめこ汁、牛乳               | 肉だんご、ちくわ、とうふ<br>牛乳                | ごはん、糸こんにやく<br>サラダ油、さとう             | きりぼしだいこん<br>にんじん、ほししいたけ<br>なめこ、ねぎ            | 肉だんごは1人2こです。                                  | 546 kcal<br>21.0 g |
| 16<br>水 |  | こめこパン、クリスピーチキン<br>ブロッコリーサラダ、ポテトス<br>ープ、はっこう乳（マスカット） | とり肉、ツナ、ベーコン<br>はっこう乳（マスカット）       | こめこパン<br>こめ油<br>じゃがいも              | ブロッコリー、きゅうり<br>とうもろこし、にんじん<br>たまねぎ、パセリ       | 石けんで、ていねいに手をあら<br>いましょう。                      | 623 kcal<br>27.4 g |
| 17<br>木 |  | ごはん、あかうおさいきょうやき<br>ちくげんに、はくさいのみそ汁<br>牛乳             | あかうお、とり肉、油あげ<br>牛乳                | ごはん、こんにやく<br>サラダ油、さとう              | ごぼう、たけのこ、にんじん<br>えだまめ、ほししいたけ<br>はくさい、えのきたけ   | ごはんとおかずとするものをバ<br>ランスよく食べましょう。                | 518 kcal<br>27.2 g |
| 18<br>金 |  | チキンカレー<br>ぶどうゼリー<br>牛乳                              | とり肉<br>牛乳                         | ごはん、むぎ<br>じゃがいも<br>オリーブ油           | にんじん<br>たまねぎ                                 | 今日のお米は、黒石で開発した<br>「ムツニシキ」です。                  | 641 kcal<br>20.9 g |
| 24<br>木 |  | あおなごはん、しるみぎかなフ<br>ライ、ゆでキャベツ、のっぺい汁<br>牛乳             | しるみぎかな（ホキ）<br>とうふ、油あげ、牛乳          | ごはん<br>こめ油<br>でんぶん                 | キャベツ、だいこん<br>にんじん、ごぼう<br>ねぎ、ほししいたけ           | 卓上ソースがつきます。かけすぎ<br>ないように気をつけましょう。             | 570 kcal<br>20.9 g |
| 25<br>金 |  | ごもくごはん、スコッチエッグ<br>（ケチャップ）、やさしいごま<br>あえ、さといものみそ汁、牛乳  | とり肉、たまご、ぶた肉<br>油あげ、牛乳             | ごはん、ごま、さとう<br>ごま油、さといも             | もやし、きゅうり<br>にんじん、だいこん<br>ごぼう、ねぎ              | 今日は十五夜です。<br>たまご（鶏卵）アレルギーの児童<br>にはハンバーグがつきます。 | 596 kcal<br>25.2 g |
| 28<br>月 |  | ごはん、なっとう<br>すきこんぶのいために<br>とん汁、牛乳                    | なっとう、すきこんぶ<br>ぶた肉、油あげ<br>こうや豆腐、牛乳 | ごはん、糸こんにやく<br>サラダ油、さとう             | にんじん、ねぎ、ごぼう<br>はくさい                          | なっとうといっしょに、ごはんを<br>しっかり食べましょう。                | 593 kcal<br>28.9 g |
| 29<br>火 |  | ごはん、さんまもみじに<br>だいこんのそぼろに<br>せんべい汁、牛乳                | さんま、ぶた肉、とり肉<br>牛乳                 | ごはん、こんにやく<br>さとう、でんぶん<br>サラダ油、せんべい | だいこん、にんじん、えだまめ<br>ほししいたけ、ごぼう、ねぎ<br>キャベツ、まいたけ | 秋は、さけやさんまなどの魚がお<br>いしい季節です。                   | 606 kcal<br>26.4 g |
| 30<br>水 |  | ごはん、チキンみそカツ<br>ごまあえ、さつまいも汁<br>はっこう乳（いちご）            | とり肉<br>ぶた肉<br>はっこう乳（いちご）          | ごはん、こめ油<br>ごま、さつまいも<br>こんにやく、サラダ油  | こまつな、もやし<br>だいこん、はくさい<br>にんじん、ねぎ             | さつまいもは秋が旬です。                                  | 554 kcal<br>21.0 g |

※献立が変更になる場合もありますので、よろしく願います。

## ～1日のスタートは朝ごはんから～



なが 夏休みが終わり、学校が始まりました。丈夫な体をつく  
り、勉強に集中したり、げんき 元気に遊んだりするためには、朝ごはん  
をしっかりと食べてくることが大切です。

朝ごはんをしっかりと食べるには、はやおき をして、ゆとりをも  
つことが必要です。「早ね・早起き・朝ごはん」できています  
か。自分の生活リズムを調べてみましょう。

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| 起きる時刻<br>時 分          | 朝ごはんを食べる時間<br>時 分～時 分 |
| 夕ごはんを食べる時間<br>時 分～時 分 | ねる時刻<br>時 分           |

## 生活リズムのとのえ方



早ね、早起きをする



朝の光を浴びる



規則正しく食事をする



日中は活動的に過ごす