

# 9月 給食だより

令和8年7月  
編集発行  
守口市教育委員会  
守口市学校給食協会

## おいしく楽しく食べるために！ 食事のマナーを守りましょう

食事は1人で食べるよりも、家族や友達と一緒に食べると、よりおいしく感じますね。自分自身がおいしく楽しく食べるのはもちろん、周りの人と気持ちよく食事をするために、1人1人が食事のマナーを守ることが大切です。



### おはしは正しく持ちましょう

- 上のはしを動かして、はし先で食べ物をはさむ



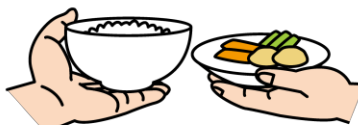
### 姿勢をよくしましょう

- 背筋をのばす
- ひじはつかない
- 足の裏を床につける



### おわんは手に持って食べましょう

- 小さいお皿も手に持つ



- 大きいお皿は手を添えて食べる



旧暦の8月15日の夜のことを「十五夜」といい、今年の「十五夜」は、9月25日です。「十五夜」は「中秋の名月」とも呼ばれ、美しい月を観賞しながら、秋の収穫を感謝する行事です。

また、この時期に収穫されたばかりの里いもを供えることから、「芋名月」と呼ばれることもあります。

25日の給食は、お月見献立として「鶏肉と里芋のごまみそ煮」と「つきみだんご」を提供します。



## 感謝の気持ちを持って食べましょう

食べ物の命をいただいていること、食事ができるまでにはたくさんの人が関わっていることを忘れずに、食べられる人はなるべく残さず食べましょう。



令和8年9月分

9/3 木 ～ 9/30 水

| 実 施 日        | 献 立 名                                   | 食 品 名                                                                                                                                                                    | 実 施 日                                                                                                                                                     | 献 立 名                                            | 食 品 名                                                                                                                              |
|--------------|-----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9/3 木<br>はし  | ごはん<br>牛乳<br>カレーうどん(小麦)<br>あえもの         | 【米<br>【うどん、牛肉、うすあげ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、油、カレールウ、しょうゆ濃、純カレー粉、けずりぶし、く水<br>【ちくわ、キャベツ、きゅうり、にんじん、しょうゆ濃、みりん                                                                            | 9/16 水                                                                                                                                                    | パーカーパン<br>牛乳<br>ビーフンスープ<br>ハンバーグ                 | 【パーカーパン<br>【ぶた肉、ビーフン、はくさい、にんじん、たけのこ、干しいたけ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、酒、塩、こしょう、ごま油、く水<br>【ハンバーグ、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし、く水       |
| 9/4 金        | チャーハン<br>牛乳<br>とうがんと春雨のスープ<br>フライビーンズ   | 【米、ぶた肉、ねぎ、油、しょうゆ淡、とりがらスープ、塩、ごま油、く水<br>【とり肉、酒、しょうゆ濃、でんぷん、はるさめ、とうがん、にんじん、ねぎ、干しいたけ、土しょうが、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、く水<br>【だいず、でんぷん、砂糖、しょうゆ濃、油                             | 9/17 木<br>はし                                                                                                                                              | ごはん<br>牛乳<br>みそ汁<br>豚肉ときのこの炒め物                   | 【米<br>【とり肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、干しわかめ、みそ、けずりぶし、く水<br>【ぶた肉、酒、キャベツ、エリンギ、しめじ、にんじん、油、しょうゆ濃、塩、ごま油、でんぷん、く水                                   |
| 9/7 月        | ごはん<br>牛乳<br>マカロニスープ(小麦)<br>マーボーなす      | 【米<br>【とり肉、マカロニ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、セロリー、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、く水<br>【ぶたひき肉、なす、ねぎ、にんじん、干しいたけ、土しょうが、にんにく、油、赤だしみそ、ポークスープ、しょうゆ濃、三温糖、酒、ごま油、塩、こしょう、トウバンジャン、でんぷん、く水 | 9/18 金<br>はし                                                                                                                                              | ごはん<br>牛乳<br>すまし汁<br>鶏肉のからあげ<br>そくせきづけ           | 【米<br>【とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水<br>【とり肉、土しょうが、しょうゆ濃、酒、塩、でんぷん、油<br>【きゅうり、しょうゆ濃、塩                                 |
| 9/8 火<br>はし  | ごはん<br>牛乳<br>すまし汁<br>さわらの香味焼き<br>そくせきづけ | 【米<br>【とり肉、とうふ、はくさい、えのきたけ、にんじん、ねぎ、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水<br>【さわら、たまねぎ、にんにく、白ごま、とうがらし、しょうゆ濃、酒、砂糖、油<br>【キャベツ、きゅうり、しょうゆ濃、塩                                                    | 9/24 木                                                                                                                                                    | げんまいごはん<br>牛乳<br>カレー<br>フルーツミックス                 | 【米、げんまい<br>【ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、にんにく、土しょうが、油、ポークスープ、米粉、純カレー粉、チャツネ、しょうゆ濃、ケチャップ、ウスターソース、塩、三温糖、こしょう、ベイリーフ、く水<br>【甘夏みかんゼリー、パイン、黄桃、シロップ |
| 9/9 水        | あげパン<br>牛乳<br>ポークビーンズ<br>あまずあえ          | 【コッペパン、油、グラニュー糖<br>【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、油、とりがらスープ、トマトピューレ、チリソース、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、塩、こしょう、でんぷん、く水<br>【ツナ、きゅうり、干しわかめ、酢、砂糖、しょうゆ濃、みりん                                     | 9/25 金<br>はし                                                                                                                                              | 赤しそごはん<br>牛乳<br>すまし汁<br>鶏肉と里芋のごまみそ煮<br>つきみだんご    | 【米、赤しそ粉<br>【とり肉、はくさい、えのきたけ、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水<br>【とり肉、さといも、こんにやく、にんじん、白ごま、みそ、三温糖、みりん、酒、けずりぶし、く水<br>【つきみだんご              |
| 9/10 木<br>はし | ごはん<br>牛乳<br>かき卵汁(卵)<br>豚肉のしょうが焼き       | 【米<br>【とり肉、たまご、かまぼこ、はくさい、にんじん、みつば、しょうゆ淡、みりん、塩、けずりぶし、く水<br>【ぶた肉、たまねぎ、土しょうが、しょうゆ濃、酒、砂糖、油、でんぷん、く水                                                                           | 9/28 月<br>はし                                                                                                                                              | ごはん<br>牛乳<br>みそ汁<br>おこのみ焼き(小麦)<br>ソース            | 【米<br>【とり肉、とうふ、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、ねぎ、みそ、けずりぶし、く水<br>【ぶた肉、いか、にんじん、塩、こしょう、キャベツ、ねぎ、小麦粉、ながいも、はなかつお、塩、く水、油<br>【とんかつソース、ウスターソース             |
| 9/11 金<br>はし | ひじきごはん<br>牛乳<br>はるさめスープ<br>かぼちゃのそぼろ煮    | 【米、めひじき、うすあげ、にんじん、しょうゆ濃、酒、みりん、塩、けずりぶし、く水<br>【ぶた肉、はるさめ、はくさい、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、く水<br>【とりひき肉、かぼちゃ、油、三温糖、しょうゆ淡、しょうゆ濃、みりん、けずりぶし、く水                             | 9/29 火<br>はし                                                                                                                                              | ごはん<br>牛乳<br>じゃがまめ煮<br>かきあげ(小麦)                  | 【米<br>【ぶた肉、だいず、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、干しいたけ、油、ポークスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、塩、でんぷん、く水<br>【ちくわ、たまねぎ、にんじん、小麦粉、塩、く水、油                        |
| 9/14 月<br>はし | ごはん<br>牛乳<br>白菜スープ<br>豚キムチ炒め            | 【米<br>【とり肉、はくさい、にんじん、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、しょうゆ濃、塩、こしょう、でんぷん、く水<br>【ぶた肉、つきこんにやく、はくさいキムチ、ニラ、白ごま、油、しょうゆ濃、酒、塩、こしょう                                                           | 9/30 水                                                                                                                                                    | コッペパン<br>牛乳<br>たまごスープ(卵)<br>焼きフランクフルト<br>ボイルキャベツ | 【コッペパン<br>【とり肉、たまご、たまねぎ、にんじん、パセリ、ポークスープ、とりがらスープ、しょうゆ淡、塩、こしょう、ベイリーフ、く水<br>【フランクフルト、油、ケチャップ、ウスターソース、とんかつソース、三温糖、洋がらし<br>【キャベツ        |
| 9/15 火<br>はし | わかめごはん<br>牛乳<br>ベーコンと野菜の煮物<br>あじフライ(小麦) | 【米、干しわかめ、塩、く水<br>【ぶた肉、ベーコン、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、さやいんげん、油、とりがらスープ、しょうゆ濃、しょうゆ淡、三温糖、みりん、く水<br>【あじ、塩、こしょう、小麦粉、く水、純カレー粉、パン粉、油                                                      | ●あげパン以外のパンは、個包装にされたものが提供されます。持ち帰りは出来ません。<br>●毎月の給食だよりや献立表は、教育委員会のホームページからもご覧いただけます。<br>●魚には骨がありますので、気を付けてよくかんで食べましょう。<br>●都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ねがいます。 |                                                  |                                                                                                                                    |

児童1人1回あたり  
平均栄養量



|         | エネルギー<br>kcal | たんぱく質<br>g | 脂質<br>g | カルシウム<br>mg | マグネシウム<br>mg | 鉄<br>mg | 亜鉛<br>mg | ビタミンA<br>μ gRAE | ビタミンB1<br>mg | ビタミンB2<br>mg | ビタミンC<br>mg | 食物繊維<br>g | 食塩<br>g |
|---------|---------------|------------|---------|-------------|--------------|---------|----------|-----------------|--------------|--------------|-------------|-----------|---------|
| 学年 1・2年 | 525           | 22.7       | 18.8    | 295         | 74           | 1.9     | 2.6      | 162             | 0.42         | 0.48         | 16          | 3.7       | 1.9     |
| 学年 3・4年 | 600           | 25.9       | 21      | 309         | 85           | 2.3     | 3        | 183             | 0.49         | 0.51         | 21          | 4.6       | 2.2     |
| 学年 5・6年 | 677           | 29         | 23.2    | 321         | 97           | 2.5     | 3.3      | 204             | 0.56         | 0.56         | 24          | 5.4       | 2.6     |

