2026年9月 献立表

いがっこ給食センター夢

朝の過ごし方を見直してみよう

③つのポイント！

1. 早起きする
2. 朝ごはんを必ず食べる
3. トイレに行く

★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食（ごはん・パンなど） ＋ 主菜（卵・肉・魚・大豆製品など） ＋ 副菜（野菜・きのこ・海藻・いも類など） ＋ 果物 牛乳・乳製品

月	火	水	木	金

2（水）

今日の梨は、伊賀産の白鳳梨です。水分を多く含み、みずみずしく肉質が柔らかいのが特徴です。

いがスマイル給食

白鳳梨 いりこ豆 白ご飯 伊賀産豚キムチ

エネルギー	たんぱく質	脂質
757 kcal	29.6g	24.3g

赤：牛乳 豚肉 大豆 ちりめんじゃこ
黄：伊賀米 油 ごま油 でんぷん 砂糖
緑：にんにく しょうが にんじん 玉ねぎ もやし キャベツ キムチ にら 梨

3（木）

9月に入ってもまだまだ暑い日が続きます。しっかり食べて残暑を乗り切りましょう。

小松菜のナムル 厚揚げの肉みそかけ 麦ご飯 白菜のとろみスープ

エネルギー	たんぱく質	脂質
741 kcal	28.7g	24.0g

赤：牛乳 厚揚げ 鶏肉 みそ
黄：伊賀米 大麦 油 砂糖 ごま でんぷん ごま油
緑：小松菜 キャベツ しょうが えのきたけ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ

4（金）

春のアスパラを収穫せずに育てると親株となり、葉をつけます。光合成をして、まだ土から伸びてきたものが夏芽のアスパラガスです。

アスパラサラダ 黒糖パン パンプキンシチュー

エネルギー	たんぱく質	脂質
770 kcal	27.9g	25.7g

赤：牛乳 鶏肉 ベーコン 生クリーム
黄：黒糖パン 油 小麦粉 バター 砂糖
緑：玉ねぎ にんじん かぼちゃ アスパラガス キャベツ きゅうり

7（月）

きゅうりとわかめは、ナトリウムの排出効果があるカリウムや食物繊維を含むため、むくみの解消や血圧の安定が期待できます。

焼きそば ツナふりかけ 減量白ご飯 わかめときゅうりの酢の物

エネルギー	たんぱく質	脂質
736 kcal	22.9g	23.3g

赤：牛乳 豚肉 わかめ ツナ
黄：伊賀米 油 中華麺 こんにゃく 砂糖 ごま
緑：にんじん 玉ねぎ キャベツ きゅうり

8（火）

ささみは脂肪分が少なく、たんぱく質が豊富です。形が「笹の葉」に似ていることから「笹身」と書きます。

ささみとキャベツの和え物 ちくわの天ぷら（2個） 白ご飯 半切り野菜のすまし汁

エネルギー	たんぱく質	脂質
720 kcal	25.5g	19.5g

赤：牛乳 ちくわ 鶏肉 油揚げ
黄：伊賀米 小麦粉 でんぷん 油 砂糖 ごま油 こんにゃく
緑：キャベツ きゅうり ごぼう にんじん 大根 ねぎ

9（水）

シャインマスカットは、種がなく皮ごと食べられます。甘みが強くさわやかな香りも魅力です。

いがスマイル給食

シャインマスカット（3粒） こふき芋 白ご飯 鶏肉と厚揚げのみそ炒め

エネルギー	たんぱく質	脂質
776 kcal	27.4g	22.3g

赤：牛乳 鶏肉 厚揚げ みそ
黄：伊賀米 油 砂糖 ごま油 じゃがいも
緑：にんにく にんじん 玉ねぎ キャベツ シャインマスカット

10（木）

ひじきを食べると長生きをすると言われており、平成14年まで「敬老の日」だったことから9月15日は「ひじきの日」となりました。

チンゲン菜のごま和え 鯖の照り焼き 麦ご飯 ひじきの炒り煮

エネルギー	たんぱく質	脂質
789 kcal	29.6g	32.0g

赤：牛乳 さば 鶏肉 大豆 ひじき
黄：伊賀米 大麦 ごま 油 こんにゃく 砂糖
緑：チンゲン菜 白菜 にんじん ごぼう

11（金）

バターチキンカレーは、いつものカレーよりもトマトが多く、バターと無糖練乳を使っています。濃厚でクリーミーな味わいを楽しみましょう。

青じそドレッシングサラダ バターチキンカレー

エネルギー	たんぱく質	脂質
748 kcal	22.9g	20.1g

赤：牛乳 鶏肉 無糖練乳
黄：伊賀米 大麦 油 じゃがいも バター こんにゃく 砂糖
緑：にんにく しょうが セロリ 玉ねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり 青じそ

14（月）

秋なすは皮が柔らかく、水分が多く含まれているのが特徴で、甘味とうま味がつまっています。

そえキャベツ ウスターソース 白身魚フライ 白ご飯 秋なすのみそ汁

エネルギー	たんぱく質	脂質
753 kcal	30.3g	22.2g

赤：牛乳 メルルーサ 豆腐 油揚げ みそ
黄：伊賀米 油 小麦粉 でんぷん パン粉 ごま油
緑：キャベツ にんじん なす ねぎ

15（火）

麻婆豆腐は中国から伝わり、日本では辛味を抑え食べやすいようにアレンジされてきました。家庭や給食でも広く親しまれる料理です。

紙スプーン 中華コーンサラダ みかんゼリー 白ご飯 麻婆豆腐

エネルギー	たんぱく質	脂質
746 kcal	28.4g	20.8g

赤：牛乳 豚肉 豆腐 みそ
黄：伊賀米 ラード 砂糖 でんぷん ごま油
緑：にんにく しょうが ねぎ キャベツ にんじん チンゲン菜 コーン みかんゼリー

16（水）

きんぴらは、江戸時代に流行した人形浄瑠璃で有名な「坂田金平」（さかたの きんぴら）の名から由来していると言われています。

キャベツのゆかり和え 鮭の西京焼き 白ご飯 五目きんぴら

エネルギー	たんぱく質	脂質
731 kcal	29.1g	20.8g

赤：牛乳 鮭 みそ 鶏肉
黄：伊賀米 砂糖 油 こんにゃく ごま油 ごま
緑：キャベツ きゅうり しそ粉 しょうが ごぼう にんじん

17（木）

今日のフライドポテトは、じゃがいものきれいな皮を残して、揚げています。より香ばしいじゃがいもの味わいを楽しめます。

フライドポテト つぼ漬け 中華飯

エネルギー	たんぱく質	脂質
763 kcal	25.7g	22.6g

赤：牛乳 豚肉 いか うずら卵
黄：伊賀米 大麦 油 ごま油 でんぷん じゃがいも
緑：にんにく しょうが 干ししいたけ たけのこ にんじん 玉ねぎ 白菜 ねぎ つぼ漬け

18（金）

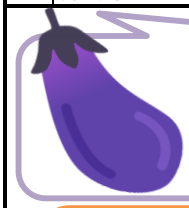
チリコンカンは、アメリカのテキサス州で生まれたメキシコ料理で、豆とひき肉の煮込み料理です。

ツナポテトサラダ ミルクパン チリコンカン

エネルギー	たんぱく質	脂質
802 kcal	35.5g	29.8g

赤：牛乳 大豆 豚肉 ツナ
黄：ミルクパン 油 砂糖 じゃがいも ノンエッグマヨネーズ
緑：セロリ にんにく にんじん 玉ねぎ ピーマン トマト水煮 きゅうり

旬の食材紹介



秋なすは、夏に比べ気温が下がり寒暖差も出てくるため、甘味とうま味が濃くなり、水分が多く肉質と皮が柔らかくなります。身体を冷やす効果もあり、まだまだ暑さの続く秋にもおすすめの食材です。おいしい旬の味を楽しみましょう。

さんまは、南の暖かい海で生まれ、成長しながら北に進みます。プランクトンをたくさん食べて大きくなり、産卵に向けて南下します。旬の秋には一番脂がのり、美味しくなります。
◎給食のさんまは、頭や内臓を取り除いています。骨に沿って箸を入れ、上側の身から食べます。小骨に気をつけましょう。

24（木）

切干大根は、鉄分やカルシウムを豊富に含んでおり、積極的にとりたい食材のひとつです。

白菜とたくあんの浅漬け いわしのから揚げ 麦ご飯 切干大根の含め煮

エネルギー	たんぱく質	脂質
705 kcal	24.3g	21.5g

赤：牛乳 いわし 油揚げ
黄：伊賀米 大麦 油 でんぷん こんにゃく 砂糖
緑：しょうが 白菜 水菜 たくあん漬け にんじん 切干大根

25（金）

今年は今日が十五夜（中秋の名月）です。秋の収穫に感謝し、芋や団子を供えお月見をします。

お月見献立・いがスマイル給食

お月見みたらし団子 伊賀牛ごぼうご飯 かきたま汁

エネルギー	たんぱく質	脂質
711 kcal	23.1g	17.3g

赤：牛乳 牛肉 鶏卵
黄：伊賀米 油 砂糖 でんぷん 白玉団子
緑：しょうが ごぼう えのきたけ にんじん 白菜 ねぎ

28（月）

ごまには「ゴマリグナン」というごまにしかない特有の成分が含まれ、強い抗酸化作用があります。

ごまキャベツ ヤムニョムチキン（2個） 白ご飯 冬瓜スープ

エネルギー	たんぱく質	脂質
712 kcal	31.3g	18.6g

赤：牛乳 鶏肉
黄：伊賀米 でんぷん 油 砂糖 ごま油 ごま
緑：にんにく しょうが キャベツ 冬瓜 白菜 にんじん ねぎ

29（火）

納豆は、大豆を納豆菌の力で発酵させて作る食品で、独特の香りと粘りが特徴です。

ほうれん草の和えもの 手巻きのり 納豆みそ 白ご飯 カレー肉じゃが

エネルギー	たんぱく質	脂質
751 kcal	28.1g	18.2g

赤：牛乳 鶏肉 豚肉 みそ ひきわり納豆 のり
黄：伊賀米 油 こんにゃく じゃがいも 砂糖
緑：干ししいたけ にんじん 玉ねぎ ほうれん草 もやし

30（水）

さんまは秋が旬で、刀のような形と色から秋刀魚と書きます。旬の味を楽しみましょう。

ピーマンきんぴら 秋刀魚の塩焼き 白ご飯 なめこの赤だし

エネルギー	たんぱく質	脂質
710 kcal	28.2g	24.3g

赤：牛乳 さんま さつま揚げ 豆腐 油揚げ みそ
黄：伊賀米 油 こんにゃく 砂糖 ごま油
緑：ピーマン たけのこ にんじん もやし なめこ ねぎ

日付 一口メモ

その日のメニュー（盛り付け図）

エネルギー	たんぱく質	脂質
kcal	g	g

赤：血や肉、骨になる食品
黄：熱や力のもとになる食品
緑：体の調子を整える食品

地場産物を使った給食 いがスマイル給食

（ ）は使用食材です。

・2日（水）伊賀豚キムチ（豚肉） 白鳳梨
・9日（水）伊賀産シャインマスカット
・25日（金）伊賀牛ごぼうご飯（牛肉）

※マヨネーズは使用せず、鶏卵不使用のマヨネーズタイプ調味料を使用します。献立表には「ノンエッグマヨネーズ」と表記します。