

2026年9月 献立表

いがっこ給食センター夢

月		火		水		木		金			
あさすかたみなお 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(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		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。 ツナふりかけ 焼きそば わかめときゅうりの酢の物 減量白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 736 kcal22.9g23.3g 赤牛乳豚肉わかめツナ 黄伊賀米油中華麺ごんにゃく砂糖ごま 緑にんにく玉ねぎキャベツきゅうり		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 牛切り野菜のすまし汁 エネルギーたんぱく質脂質 720 kcal25.5g19.5g 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ごんにゃく 緑キャベツきゅうりごぼうにんにく大根ねぎ		今日の梨は、伊賀産の白鳳梨です。水分が多く含む、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 kcal29.6g24.3g 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にく玉ねぎもやしキャベツキムチにら梨		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 白菜のとりみスープ エネルギーたんぱく質脂質 741 kcal28.7g24.0g 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にく玉ねぎ白菜ねぎ		春のアスパラを収穫せずに育てると親株となり、葉をつけず。光合成をして、また土から伸びてきたものが実のアスパラガスです。 アスパラサラダ 黒糖パン パンフキンシチュー エネルギーたんぱく質脂質 770 kcal27.9g25.7g 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 緑玉ねぎにんにくかぼちゃアスパラガスキャベツきゅうり	
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。 ウスターソース そえキャベツ 白身魚フライ 秋なすのみそ汁 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 753 kcal30.3g22.2g 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 緑キャベツにんにくなすねぎ		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。 麻婆豆腐 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 kcal28.4g20.8g 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にくチンゲン菜コーンみかんゼリー		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 五目きんぴら 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 731 kcal29.1g20.8g 赤牛乳鮭みそ鶏肉 黄伊賀米砂糖油ご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にく		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 中華飯 つば煮 エネルギーたんぱく質脂質 763 kcal25.7g22.6g 赤牛乳豚肉いかうすら卵 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いたけたらこにんにく玉ねぎ白菜ねぎつば煮		今年は今が十五夜(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 kcal23.1g17.3g 赤牛乳牛肉鶏卵 黄伊賀米大麦油でんぷん白玉団子 緑しょうがごぼうえのきたけにんにく白菜ねぎ			
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ							
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ							
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ							
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく質脂質 710 kcal28.2g24.3g 赤牛乳さんまさつま揚げ豆腐油揚げみそ 黄伊賀米油ごんにゃく砂糖ごま油 緑ピーマンたらこにんにくもやしなめこねぎ		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 kcalggg 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					
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 kcal31.3g18.6g 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にくねぎ		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 kcal28.1g18.2g 赤牛乳鶏肉豚肉みそひきわり納豆のり 黄伊賀米油ごんにゃくじゃがいも砂糖 緑干しいたけにんにく玉ねぎほうれん草もやし		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 なめこの赤だし 白ご飯 エネルギーたんぱく							

2026 9月 いがっこ給食センター夢だより

9月は「健康増進普及月間」 健康的な食べ方を身につけましょう！

毎年9月は、厚生労働省が定める「健康増進普及月間」です。これと連携し、生活習慣病の予防など栄養・食生活の改善に関する取り組みとして「食生活改善普及運動」が全国的に行われています。生活習慣病は、食事・運動・睡眠といった、日々の生活習慣が大きく関わる病気です。子どもたちから、健康的な食生活を身につけておくことは、将来の自分の体を守るにつながります。



地元食材

＜伊賀産＞

伊賀米コシヒカリ・牛肉・豚肉
ねぎ・小松菜・チンゲン菜・冬瓜
アスパラガス・水菜・鶏卵・なす
白鳳梨・シャインマスカット

＜三重県産＞

豚肉・鶏肉・牛乳・小麦粉
大豆（揚げ用）・豆腐・厚揚げ
もやし・たけのこ水煮
のり・ひじき・わかめ

*野菜・果物は生育の都合で産地が変更になる場合があります。ご了承ください。



地震や台風など大きな災害が起こると、電気やガス、水道などのライフラインが止まってしまうたり、お店で商品が買えなくなってしまうたりして、いつものように水や食べ物を手に入れることが難しくなります。いざという時に困らないように、家庭で水と食べ物を備えておくことと安心です。最低3日分、できれば1週間分を、家族の状況に合わせて用意し、定期的に見直すようにしましょう。

いがっこ給食センター夢では、
レトルトカレー（ヒートレスカレー）、米、ツナ、スパゲティ
をローリングストックし、もしもの時に備えています。



① 9月2日（水）

「伊賀豚キムチ」
「白鳳梨」



伊賀市羽根地区で栽培される「白鳳梨」は、「みえの安心食材」に認定されたブランド梨です。甘みが強く、シャキッとしたジューシーな梨です。

② 9月9日（水）

「伊賀産シャインマスカット」



皮ごと食べられます。大粒で、甘味が強く人気の高級ぶどうです。伊賀のおいしいマスカットを食べられる貴重な機会です。

③ 9月25日（金）

「伊賀牛 ごぼうごはん」

人気レシピ 9月28日☆やムニョムチキン☆



タレがポイント！

＜材料＞ 4人分
・とり肉 300g:8等分に切る
＜下味 しお:ひとつまみ・酒大さじ1＞
・でんぷん 適量・揚げ油 適量
＜タレ＞
・濃口しょうゆ:大さじ1・コチジャン:小さじ1と1/2・水:小さじ2
・豆板醬:チューブ1cm・さとう:大さじ1・ごま油:小さじ1/2

＜作り方＞

- 1 とり肉は、しお・酒で下味をつけ15分ほどおく。
- 2 でんぷんをまぶして160℃～170℃の温度で揚げる。7分目安。
- 3 タレを作る→しょうゆ～さとうを入れて、火にかける。煮立ったら、火を止め、ごま油を入れる。※豆板醬の量はお好みで、調整してください☆
- 4 揚げたとり肉とタレを混ぜ合わせる。

☆ 中学校では、主菜（肉や魚等）の使用量が決まっているため、からあげは、一人2個が目安となります。運動をよくする人は、お家では、もう少し量を増やして食べましょう。脂質も多く含むので、食べすぎには、注意しましょう。