



9がつよていこんだてひょう

【今月の目標】
規則正しい食事をしよう

※材料はおもなもので、すべての食品は記載されていません。食物アレルギー対応用の書類がありますので、必要な方は学校へご連絡ください。

印西市中央学校給食センター(第二調理場) 令和8年9月

日 (曜)	こんだて	おもなざいりょう			一言メモ
		からだをつくる 	からだのちょうしをととのえる 	エネルギーのもとになる 	
2 (水)	ごはん			★こめ	674 15.7 26.0 2.2 夏休み明けでだるさを感じている人がいるかもしれませんが、バランスのよい給食をしっかりと食べて、2学期も元気に過ごしましょう!
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ソースたれかつ	ぶたにく		パンこ こむぎこ あぶら さとう	
	おかかサラダ	かつおぶし	ほうれんそう キャベツ にんじん	さとう あぶら	
	スタミナみそしる	とりにく あつあげ みそ	もやし にんじん にら ねぎ にんにく しょうが	ごまあぶら	
	マスカットゼリー			ゼリー	
3 (木)	むぎごはん			★こめ おおむぎ	659 15.2 23.6 1.6 今日のデザートは印西市でとれた豊水です。その名前の通り、果汁が多く、甘みとほどよい酸味があることが特徴です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	キーマカレー	ぶたにく だいず	にんにく しょうが たまねぎ にんじん トマト ピーマン りんご	あぶら ルウ	
	じゃがいもとブロッコリーのソテー	ベーコン	ブロッコリー にんじん にんにく	じゃがいも あぶら	
	なし		★なし		
4 (金)	ごはん			★こめ	604 16.3 28.0 2.2 今月の給食の目標は「規則正しい食事をしよう」です。時間に余裕をもって起き、朝ごはんをきちんと食べて登校しましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	かにたま	たまご かに	にんじん たけのこ ねぎ グリンピース	あぶら さとう でんぷん	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	キャベツ ピーマン たまねぎ たけのこ にんにく しょうが	あぶら さとう ごまあぶら でんぷん	
	わかめスープ	わかめ なたとうふ	チンゲンサイ しいたけ にんじん ねぎ	ごま ごまあぶら	
7 (月)	ごはん			★こめ	644 15.8 29.9 1.7 千草和えの「ちぐさ」には、いろいろな草という意味があります。4品目の野菜がしっかりと食べられる和え物です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ぶたにくのみそやき	ぶたにく みそ	しょうが にんにく	さとう	
	ちぐさええ	あぶらあげ	ほうれんそう キャベツ にんじん もやし	ごま ごまあぶら さとう	
	けんちんじる	とりにく とうふ	ごぼう にんじん だいこん ねぎ	さとも こんにやく あぶら	
	れいとうパイナップル		パイナップル		
8 (火)	はちみつレモントースト		レモン	パン マーガリン はちみつ さとう	674 15.5 38.1 2.7 レモンは疲労回復や免疫力アップの作用が高いとされます。お疲れ気味の人もはちみつレモントーストを食べて乗り切りましょう。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	ツナサラダ	ツナ	キャベツ ★きゅうり コーン	あぶら さとう	
	ポークシチュー	ぶたにく	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん にんにく トマト	じゃがいも ルウ さとう あぶら	
	チーズ	チーズ			
9 (水)	ごはん			★こめ	670 13.6 32.1 1.8 給食の納豆和えは2種類あります。かつお節が入ったものと、ニラを使ったスタミナバージョンです。どちらも大人気です。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	いかごまフライ	いか		パンこ ごま あぶら	
	なっとうあえ	なっとう かつおぶし のり	ほうれんそう もやし にんじん	さとう	
	かきたまじる	わかめ とうふ たまご	にんじん ねぎ えのきたけ ★こまつな	でんぷん	
	プリンタルト			タルト	
10 (木)	ごはん			★こめ	702 14.9 22.4 2.1 食後のデザートには、満足感を高めたり、ビタミンを補ったり、口内をすっきりさせたりする効果があります。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	えびしゅうまい	えび たら	たまねぎ	しゅうまいのかわ	
	マーボーどうふどんのぐ	ぶたにく だいず とうふ みそ	にんにく しょうが にんじん しいたけ ねぎ にら	あぶら さとう でんぷん ごまあぶら	
	サイダーポンチ		ナタデココ パイン みかん もも	ゼリー	
11 (金)	ごはん			★こめ	675 18.7 32.7 2.4 ごはんは館山市周辺に伝わる郷土料理です。甘辛く煮た豚肉・油揚げ・かつお節を混ぜ込んだごはんです。
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			
	さけのオイネーズやき	さけ		マヨネーズ さとう	
	わふうあえ	のり	ほうれんそう えのきたけ	あぶら さとう	
	さつまじる	とりにく あつあげ みそ	にんじん ごぼう だいこん ねぎ	さつまいも	
	りんご		りんご		



夏休み中に生活リズムが不規則になってしまった人はいませんか？夜ふかしをせず、毎朝決まった時間に起きることを心がけ、リズムを整えましょう。そして「早寝・早起き・朝ごはん」を合言葉に、2学期も元気に充実した学校生活を送りましょう。



給食感想シートの結果 6月8～12日に給食アンケートを実施しました。児童のみなさんからの意見の一部を紹介します。

- ★いつもおいしい給食ありがとうございます。私は納豆和えが好きです。
- ★私は野菜が苦手だけど、ピビンパ丼に入っている野菜はおいしく食べられました。
- ★いわしのつみれ汁とちばにんじんゼリーがおいしかった。
- ★毎日ちがう給食が出るから、いつもおいしく食べられます。
- ★毎日デザートを出してほしい。

回答のご協力をありがとうございました。





9がつよていこんだてひょう(こうはん)

印西市中央学校給食センター(第二調理場) 令和8年9月

	こんだて	あか	みどり	きいろ		一言メモ
14 (月)	ミートボールスパゲティ ぎゅうにゅう なしドレッシングサラダ コスモスマフィン	とりにく ぎゅうにゅう とりにく たまご	たまねぎ にんじん ★なす セロリ トマト キャベツ ★きゅうり コーン にんじん ★なし ★ピーツ レモン	スパゲッティ オリーブオイル ルウ さとう じゃがいも あぶら こむぎこ さつまいも あぶら さとう	611 14.7 32.8 2.0	いんざいくん Happy Birthday! 今日はいんざいくんの誕生日です。印西産の食材を使った給食を食べてお祝いしましょう!
15 (火)	ごはん ぎゅうにゅう にくみそごはんのぐ かぼちゃだんごじる ぶどう	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく みそ あぶらあげ とりにく	しょうが にんにく たまねぎ にんじん たけのこ ピーマン しいたけ だいこん にんじん ★こまつな ★ぶどう	★こめ ごまあぶら さとう でんぷん かぼちゃだんご	614 17.0 23.2 2.1	
16 (水)	むぎごはん ぎゅうにゅう さんまのかばやき のりしおあえ とりじる	とりにく ぎゅうにゅう さんま のり とりにく どうふ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん はくさい もやし にんじん ごぼう にんじん だいこん ねぎ ★こまつな	★こめ おおむぎ でんぷん あぶら さとう ごまあぶら	633 15.1 34.0 2.1	
17 (木)	ごはん ぎゅうにゅう あげギョウザ ひじきサラダ あつあげのちゅうかに	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく ひじき ツナ あつあげ ぶたにく	キャベツ コーン もやし ★きゅうり にんにく しょうが たまねぎ はくさい にんじん しめじ たけのこ チンゲンサイ しいたけ	★こめ ぎょうぎのかわ あぶら さとう あぶら でんぷん あぶら ごまあぶら	689 13.8 29.1 1.9	
18 (金)	まるパン ぎゅうにゅう スロッピージョーのぐ カラフルサラダ ソパデアホ スイートポテト	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく だいず ベーコン たまご なまクリーム ギゅうにゅう	にんにく にんじん たまねぎ マッシュルーム ほうれんそう キャベツ パプリカ にんにく たまねぎ にんじん エリンギ パセリ	パン あぶら さとう さとう あぶら オリーブオイル じゃがいも パンこ でんぷん さつまいも さとう バター	686 15.4 29.8 2.7	パクッとワールドツアー アメリカのスロッピージョーは、ミートソースをパンにはさんで食べます。スペインのソパデアホは、にんにくが効いたスープです。
24 (木)	ごはん ぎゅうにゅう ポークカレー ブロッコリーとチキンのサラダ れんこんとだいずのあまからめ	とりにく ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく だいず	にんにく しょうが にんじん たまねぎ りんご ブロッコリー にんじん コーン れんこん	★こめ あぶら じゃがいも マーガリン こむぎこ ルウ あぶら さとう ごま こめこ でんぷん あぶら ごま さとう	715 14.2 28.6 1.8	
25 (金)	さつまいもとツナのごはん ぎゅうにゅう じゅうごやハンバーグ ごまマヨあえ まんげつすましじる おつきみだんご	ツナ ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく ハム わかめ どうふ かまぼこ	たまねぎ ほうれんそう もやし にんじん にんじん だいこん えのきたけ ねぎ ★こまつな	★こめ さつまいも さとう ごま マヨネーズ だんご	670 14.4 26.2 2.8	
28 (月)	やきうどん ぎゅうにゅう やさしいコロッケ しおこんぶあえ ミニクリームパン	ぶたにく いわしぶし ぎゅうにゅう とりにく とりにく しおこんぶ	にんじん もやし キャベツ たまねぎ ことまつな にんじん グリンピース たまねぎ ★きゅうり にんじん	あぶら うどん こむぎこ パンこ じゃがいも あぶら ごまあぶら クリームパン	584 14.6 38.2 2.2	
29 (火)	ごはん ぎゅうにゅう さばのピリからやき さといものみそに ぶたにくとはくさいのごもくじる	とりにく ぎゅうにゅう さば とりにく みそ ぶたにく	しょうが にんじん たまねぎ えだまめ はくさい にら にんじん もやし チンゲンサイ	★こめ さとう でんぷん さといも あぶら さとう でんぷん	684 17.0 35.0 1.9	ふるさと味めぐり 鶏肉の照りかけは愛知県のご当地メニューで、給食で定番の料理だそうです。ごはんがすすみそうです。
30 (水)	ごはん ぎゅうにゅう とりにくのてりかけ(低①高②) ぼんずあえ なすのみそしる ヨーグルト	とりにく ぎゅうにゅう とりにく かまぼこ かつおぶし あぶらあげ みそ ヨーグルト	こまつな はくさい にんじん ★なす だいこん えのきたけ	★こめ でんぷん あぶら さとう ごま じゃがいも	658 17.9 23.5 2.2	

☆ ★は印西産の地場産物を使用する予定です。

☆ 食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。ご理解とご協力をお願いします。

☆ 給食の停止を希望される方は各学校へご連絡ください。



給食センターホームページでは、日々の給食がご覧になれます。



小学校中学年 栄養量	基準値	月平均
エネルギー	650kcal	658kcal
たんぱく質エネルギー比	13~20%	15.5%(25.7g)
脂質エネルギー比	20~30%	29.6%(22.2g)
食塩相当量	2.0g	2.1g